



令和7年 4月 学校給食献立予定表

上天草市立 上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
8	か 火	はん ご飯		はなさき 花咲スープ お肉と野菜のみそ炒め お祝いゼリー	こめ 米 ごま ゼリー ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ かまぼこ とうふ ぶたにく がんもどき	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン	632 25.5
9	すい 水	入学式						
10	もく 木	いわ お祝い カレーライス		はながた 花型ハンバーグ はるいろ 春色サラダ	こめ 米 ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく チーズ ハム ハンバーグ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが スナップえんどう キャベツ アスパラガス コーン	635 23.9
11	きん 金	歓迎遠足 ※お弁当です						
14	げつ 月	はん ご飯		まいぼ とうふ 麻婆豆腐 レタスのサラダ ムース	こめ 米 さとう ごま油 でんぶん ムース	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐 大豆 ぶたにく ハム わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ レタス たけのこ しいたけ きゅうり だいこん	687 27.1
15	か 火	はん ご飯		たけのこのみそ汁 いわしの甘露煮 春キャベツのマヨサラダ	こめ 米	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ いわし かまぼこ	たけのこ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり きぬさや にんじん	627 23.8
16	すい 水	あ 揚げパン		ポトフ はるさめ す 春雨の酢のもの	コッペパン あぶら じゃがいも はるさめ ごま ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ ウィンナー ハム 卵	たまねぎ にんじん キャベツ えんどう アスパラガス もやし きゅうり	600 19.9
17	もく 木	ふるさとくまさんデー たけのこご飯		あおさのみそ汁 新芽のごま和え	こめ 米 こんにやく さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あおのり かまぼこ とうふ えだまめ 油揚げ かまぼこ	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ スナップえんどう もやし アスパラガス コーン	621 23.6
18	きん 金	まる 丸パン		タイピーエン とり 鶏のてりやき 甘夏サラダ・いきなり団子	パン さとう あぶら はるさめ 団子	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく いか かまぼこ うすらの卵 とりにく	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ みかん きゅうり キャベツ	717 33.3
21	げつ 月	はん ご飯		わかめのみそ汁 そぼろ煮 のり	こめ 米 じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐 とりにく 厚揚げ わかめ のり	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん いんげん たけのこ ごぼう	599 19.6
22	か 火	はん ご飯		ぷりぷり中華炒め もやしの和えもの 切り干し大根のふりかけ	こめ 米 さとう ごま油 こんにやく でんぶん ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ハム うすらの卵 ちりめん たまご かつお節	にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり だいこん	644 25.8
23	すい 水	コッペパン		ミネストローネ 焼きウィンナー ポテトサラダ	コッペパン さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう 牛乳 ハム ベーコン ウィンナー	にんじん セロリ トマト きゅうり えだまめ たまねぎ	650 21.9
24	もく 木	はん ご飯		新たまねぎのみそ汁 さかな 魚のさざれ焼き ドレッシングサラダ	こめ 米 パン粉	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ ハム 鮭 あおのり	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	658 27.7
25	きん 金	フレンチトースト		和風スープスパゲティ かみかみサラダ	しよく 食パン さとう バター スパゲティ 米粉 ごま オリーブオイル	ぎゅうにゅう 牛乳 卵 かまぼこ さきいか	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう きゅうり いんげん キャベツ	598 24.4
28	げつ 月	カレーピラフ		たまご 卵スープ 焼きナゲット かいそうサラダ	こめ 米 さとう ごま油 ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ベーコン ナゲット たまご わかめ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ パセリ えだまめ きゅうり ピーマン	642 24.4
29	か 火	昭和の日						
30	すい 水	コーンわかめ ごはん		のっぺ汁 さわら 鰯フライ フルーツヨーグルト	こめ 米 じゃがいも でんぶん こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 油揚げ 豆腐 かつお節 さわら ヨーグルト わかめ	ねぎ コーン だいこん にんじん みかん パイナップル もも バナナ	680 29.3

※献立は都合により変更することがあります。

毎月19日は【食育の日】 19日前後の献立は「ふるさとくまさんデー」になっています。くまさんデーは、熊（くま）本県産（さん）の食材や郷土料理を取り入れる日（DAY）とし、熊本の自然や食文化、産業など関心や理解を深め、自分たちの育った郷土を愛する心を育てることを目的としています。

