



れいわねん
令和7年 4月 学校給食献立予定表

かみあまくさしりつ
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) たんぱくしつ (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	ご 飯 牛乳	花咲スープ お肉と野菜のみそ炒め お祝いゼリー	米 ごま ゼリー あぶら ごま油	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				にゅうがくしき 入学式		
10 もく 木	お祝い カレーライス 牛乳	花型ハンバーグ 春色サラダ	米 ごま じゃがいも	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				かんげいえんそく 歓迎遠足	※お弁当です 	
14 げつ 月	ご 飯 牛乳	麻婆豆腐 レタスのサラダ ムース	米 さとう ごま油 でんぶん ムース	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	ご 飯 牛乳	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	米	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	揚げパン 牛乳	ポトフ 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	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 牛乳	あおさのみそ汁 新芽のごま和え	米 こんにゃく さとう じゃがいも ごま	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 牛乳	タイピーエン 鶏のてりやき 夏サラダ・いきなり団子	パン さとう あぶら はるさめ だんご 団子	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ うずらの卵 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	ご 飯 牛乳	わかめのみそ汁 そぼろ煮 のり	米 ジャガいも こんにゃく さとう	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	ご 飯 牛乳	ぶりぶり中華炒め もやしの和えもの 切り干し大根のふりかけ	米 さとう ごま油 こんにゃく でんぶん ごま	牛乳 とりにく ハム うずらの卵 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 牛乳	ミネストローネ 焼きウィンナー ボテトサラダ	コッペパン さとう じゃがいも オリーブオイル	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	ご 飯 牛乳	新たまねぎのみそ汁 魚のさざれ焼き ドレッシングサラダ	米 パン粉	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 牛乳	わふう 和風スープスパゲティ かみかみサラダ	しょく 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	牛乳 卵	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 牛乳	卵スープ 焼きナゲット かいそうサラダ	米 さとう あぶら ごま ごま	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				しょうわ 昭和の日		
30 すい 水	コーンわかめ ごはん 牛乳	のつね のつね のつね	米 ジャガいも でんぶん こんにゃく あぶら さとう	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 パイン 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。

まいづき にち しょくいく ひ
毎月19日は【食育の日】

にちせんご こんだて
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。

