



4月

学校給食献立予定表 (小学校)



2022.4 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
8	きん	丸パンカット		ポトフスープ ハンバーグ コールスローサラダ	牛乳 チキンウィンナー 鶏肉 豚肉 ハム	丸パン じゃがいも さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン レモン えだまめ トマト りんご パイナップル	543	21.9
11	げつ	ごはん		五目汁 肉づめいなり 切干大根すのもの	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 油揚げ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら でんぷん 小麦粉	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ れんこん	616	21.1
12	か	ごはん		わかめスープ いわしとお肉のハンバーグ ツナコーンサラダ・お祝いクラブ	牛乳 とうふ かまぼこ ツナ いわし 豚肉 鶏肉 ひじき 豆乳 わかめ	こめ 麦 ノンエッグマヨネーズ 米粉 水あめ パン粉 でんぷん さとう	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン しょうが いちご	667	22.8
天草宝島デー「スナップエンドウ」				ほうれん草のコーンシチュー	牛乳 鶏肉 スキムミルク	米粉パン 小麦粉 でんぷん	にんじん たまねぎ ほうれん草	505	20.9
13	すい	米粉パン		大豆とごぼうのミンチカツ スナップエンドウサラダ	ハム 豚肉 大豆	さとう あぶら パン粉 じゃがいも	コーン えんどう ごぼう しょうが きゅうり キャベツ えだまめ		
天草宝島デー「新じゃがいも」				じゃがいもそぼろ煮	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん	660	24.1
14	もく	ごはん		ホキ天玉揚げ かわりあえ	厚あげ ホキ あおさ	さとう あぶら でんぷん 小麦粉 ごま	きゅうり キャベツ だいこん なたまめ しょうが しその葉		
15	きん	わかめごはん		豚汁 いわしの梅煮 もやしのおかか和え	牛乳 豚肉 厚揚げ いわし わかめ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さともいも こんにゃく さとう ごま でんぷん	にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう きゅうり しょうが しそ うめ	642	26.4
18	げつ	食パン		春雨スープ 若鶏のピカタ イタリアンサラダ・いちごジャム	牛乳 鶏肉 かまぼこ チーズ 卵 スキムミルク	食パン パンこ はるさめ でんぷん さとう 米粉	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ きゅうり コーン キャベツ いちご パセリ 赤ピーマン	600	24.1
ふるさとくまさんでー 人吉・球磨の味				つぼん汁	牛乳 鶏肉 とうふ みそ	こめ ぶちまる麦 さともいも	しいたけ にんじん ねぎ	566	21.6
19	か	ぶちまるごはん		れんこんはさみ揚げ たけのこのひこすり	糸かつお 天ぶら 大豆 (かつお・こんぶだし)	こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら パン粉 でんぷん	だいこん たまねぎ しいたけ れんこん たけのこ		
20	すい	ごはん		ハヤシシチュー ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 卵 ちりめん わかめ 昆布 ぶりのり とさかのり まぶりのり	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ えだまめ きゅうり ほうれん草 トマト	648	23.6
21	もく	ごはん		春野菜のみそ汁 ふんわり豆腐バーグ きんぴら	牛乳 とうふ あげ みそ 魚のすり身 鶏肉 天ぶら (にぼしだし)	こめ 麦 じゃがいも こんにゃく ごま さとう ごまあぶら でんぷん やまいも	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう たまねぎ えだまめ れんこん	631	21.4
22	きん	ごはん		うま煮 クロダイのフライ キャベツの和風ドレッシング和え	牛乳 鶏肉 天ぶら 厚揚げ クロダイ 大豆粉	こめ 麦 さともいも こんにゃく さとう あぶら パン粉 ごま	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり コーン	661	24.9
25	げつ	ごはん		のっぺい汁 とりの唐揚げ ひじきの和え物	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ ひじき (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 あぶら ごま	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	686	27.4
26	か	ごはん		ポークカレー チキンナゲット② フルーツカクテル	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも パン粉 でんぷん 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト しょうが パイナップル みかん もも にんにく りんご果汁 ぶどう果汁 えだまめ	718	22.9
27	すい	ミルクパン		バリバリ焼きそば シューマイ② ナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ うすら卵 鶏肉 大豆粉	ミルクパン バリバリ麺 でんぷん さとう ごまあぶら ごま 小麦粉	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ もやし ほうれん草 しょうが にんにく	814	32.0
28	もく	ごはん		若竹汁 鶏タレ焼きだんご② ごまじゃこ和え	牛乳 かまぼこ とうふ ちりめん 鶏肉 わかめ (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 さとう ごまあぶら ごま パン粉 でんぷん	たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ りんご もやし きゅうり トマト	549	20.8

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。