



4月こんだてひょう



令和8年度
御船町立七滝中央小学校

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
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	たんぱくしつ
10	きん	ビーフカレーライス (麦ごはん)		ビーフカレー きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ きりぼしだいこん きゅうり にんにく しょうが	645 23.0
13	げつ	有機米ごはん		豚汁 野菜の梅あえ さわらフライ	こめ こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だし(いりこ) かつおぶし さわらフライ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり うめ	603 24.7
14	か	ミルクパン		クリームシチュー ひじきのマヨサラダ りんご	ミルクパン じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき スキムミルク ちくわ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	616 23.2
15	すい	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 きくらげと春雨のあえもの 手作りふりかけ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ かつおぶし あおのり ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ えだまめ コーン きゅうり きくらげ しょうが	627 23.3
16	もく	わかめごはん		五目うどん にんじんサラダ ヨーグルト	こめ むぎ うどんめん あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いりこ(だし) ツナ たまご ヨーグルト	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ きゅうり	608 24.4
17	きん	麦ごはん		親子丼の具 わかめとツナのごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりとうふ わかめ ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	624 24.6
20		ふるさとくまさんデー 〜くまもとけん〜		はんぺん汁 恐竜ナゲット 春野菜のごまあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ はんぺん ぎゅうにゅう きょうりゅう ナゲット わかめ だし(こんぶ・かつおぶし)	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ ねぎ えのきたけ たまねぎ えんどう サラダ たまねぎ キャベツ	604 23.9
21	か	しゃく食パン		ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ 手作りいちごジャム	しゃくパン じゃがいも ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー トマト にんにく いちご レモン きゅうり コーン	593 27.0
22	すい	有機米ごはん		マーボー豆腐 もやしナムル ししゃものガーリック焼き	こめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ししゃも みそ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし いら にんにく しょうが	608 25.0
23	もく	麦ごはん		かきたま汁 ツナサラダ 魚の和風ソース	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ たまご だし(かつおぶし) ツナ タラ あおのり	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	611 26.1
24	きん	ハヤシライス (麦ごはん)		ハヤシルウ コロコロビーンズサラダ	こめ むぎ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スキムミルク ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト えだまめ きゅうり コーン にんにく	659 23.5
27	げつ	有機米ごはん		さつま汁 菜の花あえ さばの塩焼き	こめ さつまいも さとう でんぷん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご いりこ(だし) みそ さば	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ こまつな	651 23.1
28	か	かんげいえんそく(おべんとうをわすれずに!!)						
30	もく	有機米ごはん		肉じゃが 野菜のカレーマヨサラダ 手作り佃煮	こめ じゃがいも しらたき さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ いりこ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	611 23.8

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。

※有機米ごはんは七滝中央小学校だけのメニューです