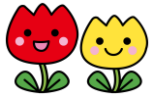




[4月] 学校給食献立予定表 すもと小



栖本学校給食センター 担当: 山岡 (TEL:0969-54-5333)

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			えいよりりょう	
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
8	すい	おぎごはん		はくさいときゅうりのすのもの うまに ばんかん	こめ むぎ ごま あぶら さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ちくわ きんしたまご とりにく あつあげ こうりどうふ さつまあげ	はくさい きゅうりにんじん ごぼう たまねぎ れんこん しいたけ いんげん しょうが ばんかん	640	23.3
9	もく	ミルクパン		キャロットサラダ ミートオムレツ クリームに	ミルクパン さとう どんぶ あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく ツナたまご	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	652	26.4
10	きん	おぎごはん		はくさいとはるさめのとろとろに とりじる クレープ	こめ むぎ はるさめ さとう どんぶ こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ かつおぶし こんぶ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう にんにく しょうが	649	23.4
ふるさとくまさんデー									
13	げつ	おぎごはん		さかなのみそマヨやき おかかあえ つぼんじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく じゃがいも さといも	ぎゅうにゅう ホキ とりにく かつおぶし どうふ ちくわ だしりこ	きゅうり キャベツ にんじん はくさい ねぎ	620	25.8
14	か	あげパン		ビーンズサラダ ふわふわたまごのスープ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ハム きなこ だいず だいふくめ きんときまめ ひよこまめ ベーコン チーズ たまご	にんじん きゅうり えだまめ コーン たまねぎ はくさい	622	23.1
15	すい	おぎごはん		あんかけにくづめいなり いなかじる	こめ むぎ どんぶ さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご すりみ あげ かつおぶし こんぶ とりにく どうふ	えのきたけ しめじ キャベツ にんじん ねぎ こまつな ごぼう しょうが	634	25.5
16	もく	ココアパン		じゃこじゃがサラダ きつねうどん	ココアパン じゃがいも さとう ごま あぶら うどんめん	ぎゅうにゅう あげ ちりめん わかめ こんぶ かつおぶし	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	650	23.7
17	きん	おぎごはん		かいそうサラダ カレー	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく だいず かいそうサラダ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン にんにく	657	21.5
20	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
21	か	しょくパン		ポテトサラダ ミネストローネ	しょくパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン だいず	きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	632	21.8
22	すい	おぎごはん		はるキャベツのホイコーロー はるさめちゅうかスープ	こめ むぎ さとう あぶら どんぶ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ	キャベツ ピーマン にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	620	22.4
23	もく	こくとうパン		かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ はるキャベツのスープ	こくとうパン あぶら こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう パンこ どんぶ	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン ピーマン にんじん たまねぎ	634	20.8
24	きん	おぎごはん		ブリフライ きくらげサラダ けんちんじる	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ブリ とりにく どうふ いらりこ	こまつな もやし ごぼう にんじん きくらげ ねぎ しいたけ	630	25.0
27	げつ	おぎごはん		てばもとのこみ ごまネーズあえ わかたけじる・のりたまごふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ チーズ かまぼこ どうふ かつおぶし わかめ ふりかけ	きゅうり キャベツ コーン たけのこ えのきたけ たまねぎ しょうが	662	28.7
28	か	コッペパン		フルーツしらたま ペンネボロネーゼ	コッペパン さとう しらたまもち ペンネ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	パインアップル もも みかん ほうれんそう にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが	631	21.8
29	すい	しょうわのひ							
30	もく	カットまるパン		てりやきパティ マヨキャベツサラダ コーンポタージュ	まるパン さとう じゃがいも あぶら パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ りんご コーン	662	22.6

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

4月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



いりこ



きくらげ



たけのこ



キャベツ



ブリ



ばんかん

栖本農家の原田博文さんの
ばんかんです。