

4月 学校給食献立予定表

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			小 エネルギー たんぱく	中 エネルギー たんぱく
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
					(あか)	(ぎ)	(みどり)		
10	金	豚丼		肉団子と春雨のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ しらたき さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ もやし きくらげ ねぎ	541 22.6	670 26.8
13	月	麦ごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ナタデココ カクテルゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかん もも バナナ	617 17.9	791 22.1
14	火	丸パンカット		マカロニスープ ハンバーグ(ケチャップソース) イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	まるパン マカロニ さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	509 21.3	653 27.3
15	水	麦ごはん		マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ とりにく	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	568 27.2	734 33.8
16	木	食パン(減)		スパゲティミートソース ひじきと豆のサラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ひじき ツナ おおふくまめ きんときまめ	しょくパン スパゲティ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ マーシャルビーンズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト キャベツ きゅうり	652 24.6	822 32.9
17	金	ゆかりごはん		新じゃがのみそ汁 きびなごカレーフライ 茎わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ きびなご さつまあげ くきわかめ (かつお)	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん	504 18.7	630 22.6
20	月	麦ごはん		のっぺい汁 ホキ天玉揚げ 春キャベツの塩昆布あえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキ しおこんぶ (かつお)	こめ むぎ こんにゃく でんぷん ごま さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	546 22.8	696 28.0
21	火	ミルクパン		ポトフ カシューナッツサラダ お祝いデザート	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ とうにゅう	ミルクパン じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン いちご	593 23.2	746 28.9
22	水	わかめごはん		豆腐のみそ汁 千草焼 春ごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ たまご ハム (かつお)	こめ むぎ さとう ごま エッグケアマヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう キャベツ えだまめ	578 22.3	712 26.9
23	木	麦ごはん		ポークハヤシ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	こめ むぎ じゃがいも あぶら シーザーサラダドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	618 20.6	791 25.2
24	金	麦ごはん		肉じゃが 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ ちりめん (かつお)	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり	565 23.2	725 29.0
4月 きくちさんデー「たけのこ」・ふるさとくまさんデー「山鹿地区」									
27	月	麦ごはん		つくね入り若竹汁 いわしの天ぷら 抹茶塩 春キャベツのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ いわし (かつお こんぶ)	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	624 26.8	756 30.6
28	火	コッペパンカット		チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	コッペパン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ コーン キャベツ きゅうり	522 23.1	663 28.9
30	木	黒糖パン		コーン卵スープ キャベツのメンチカツ 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ	こくとうパン でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	コーン たまねぎ にんじん しめじ きりぼしだいこん キャベツ えだまめ	625 24.3	797 31.0

※都合により、献立を変更することがあります。

※だしは()で表示しています。

※6月からちくわ、かまぼこは卵不使用のものを使用しています。

※今年度、お米は七城の「特別栽培米」を使用しています。