

# 4月学校給食献立予定表

菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー (小)	エネルギー (中)
					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		
					(あか)	(き)	(みどり)		
10	木	豚丼		春雨スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ しらたき むぎ 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 キャベツ ねぎ	569 24.7	723 30.0
11	金	麦ごはん		わかめのすまし汁 ホキ天玉揚げ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ホキ ハム わかめ (だしこんぶ かつおぶし)	こめ あぶら さとう むぎ ごま すりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん えのき ねぎ ごぼう きゅうり コーン	595 23.3	755 28.1
14	月	麦ごはん		チキンカレー フルーツミックス	ぎゅうにゅう チーズ とりにく とうにゅう	こめ あぶら むぎ さとう ジャガイモ	にんじん たまねぎ もも パイン みかん ぶどう りんご	642 17.9	823 21.7
15	火	丸パンカット		コーン卵スープ ハンバーグ(ケチャップソース) ひじきと豆サラダ	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ ぶたにく とりにく だいす だいふくまめ きんときまめ	丸パン さとう ごま でんぶん ノンエッグマヨネーズ	コーン たまねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり	573 24.1	744 31.2
16	水	麦ごはん		たまねぎのみぞ汁 かつおカツ アーモンド和え	ぎゅうにゅう とうふ ハム あぶらあげ かつお みそ (かつおぶし)	こめ あぶら さとう むぎ アーモンド パンこ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	573 20.9	749 25.7
17	木	食パン		ポークビーンズ コーンサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいす	食パン さとう あぶら オリーブあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ コーン キャベツ キャベツ トマト きゅうり いちご	591 25.0	737 31.4
18	金	麦ごはん		お野菜つみれ汁 いわしの生姜煮 五目きんぴら	ぎゅうにゅう たら わかめ いわし くきわかめ いんげん さつまあげ (だしこんぶ かつおぶし)	こめ ごま あぶら むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう かぼちゃ しょうが ほうれんそう	573 26.8	738 33.8
21	月	ふるさとくまさんデー(山鹿)・きくちさんデー(たけのこ)							
		麦ごはん		筍とじゃがいものうま煮 春雨の酢の物 お茶ぶりかけ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく いんげん ハム こんぶ のり	こめ さとう あぶら ごまあぶら むぎ こんにゃく ごま じゃがいも はるさめ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう まっちゃん きゅうり キャベツ	575 21.9	726 26.7
22	火	ミルクパン		スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	623 22.3	823 28.5
23	水	わかめごはん		けんちん汁 千草焼 キャベツのナツツ和え	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく チーズ わかめ (だしこんぶ かつおぶし)	こめ あぶら さとう むぎ こんにゃく ごまあぶら カシューなツツ	だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ コーン キャベツ	539 23.0	726 29.0
24	木	麦ごはん		マーボー豆腐 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とうふ めかぶ ぶたひにく だいす いとかんてん ツナ わかめ あかかえでのり	こめ さとう むぎ ごま ごまあぶら でんぶん	たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん もやし	569 26.3	727 32.2
25	金	麦ごはん		豆腐のみぞ汁 きびなごカレーフライ 切り干し大根のごまサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりささみ あぶらあげ きびなご わかめ (かつおぶし)	こめ あぶら さとう むぎ ごま ねりごま	えのき にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	561 23.6	714 29.2
28	月	麦ごはん		厚揚げのみぞ煮 五色あえ	ぎゅうにゅう たまご あつあげ とりにく いんげん	こめ さとう あぶら むぎ こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう きくらげ たけのこ もやし しいたけ きゅうり にんじん	566 23.2	720 28.3
30	水	麦ごはん		ポークハヤシ 人参サラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ツナ グリンピース	こめ あぶら さとう むぎ	たまねぎ にんじん ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	604 23.3	769 28.4

