



れいわ ねん がつ  
令和8年4月きゅうしよくこんだてひょう

たたらぎまち がつこうきゅうしよく  
多良木町学校給食センター

にら 日	よう 曜	しゅしよく 主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			栄養量		ひとくち 一口メモ
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしよとどのえる			
9	木	しろごはん 全小学校中止		とんじる キャベツのあまずあえ いわしのおかか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわし	こめ さといも こんにやく さとう あぶら	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし レモン	小 中 59 9 68 2	24. 6 27. 8	<p>学校給食摂取基準 エネルギー 小学校650kcal 中学校830kcal たんぱく質 小学校 20g 中学校 28g</p> <p>○毎日の献立の材料を、体内での働きによって3つ(赤・黄・緑)に分けています。食べ物を偏りなく食べることができるよう、ご家庭での食材選びの参考にしてください。</p> <p>○主食ついて ☆ごはん 週に4回(月～木) ☆パン 週に1回(金) 学年によって量や大きさが異なります。</p> <p><b>主食</b></p> <p>○毎月19日は『食育の日』です。この日を熊本県では、『ふるさとくまさんデー』として旬の食材を紹介しています。今月は、『たけのこ』を紹介しします。</p>
10	金	ミルクパン 柳野分校中止		にくだんごスープ ツナサラダ チキンナゲット おいわいいちごゼリー(中学校のみ)	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ チキンナゲット	パン じゃがいも あぶら さとう ゼリー	たまねぎ にんじん エノキダケ パセリ キャベツ きゅうり	小 中 64 2 79 9	27.5 33. 0	
13	月	しろごはん 中学校中止		ポークカレー ブロッコリーのサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ じゃがいも あぶら カレールー マヨネーズ ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース コーン ブロッコリー キャベツ	小 中 65 2 80 0	25. 6 31.7	
14	火	しろごはん		にくうどん だいたとハムのサラダ ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ ちくわ かまぼこ だいたと ハム あおりの	こめ さとう うどんめん マヨネーズ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	小 中 64 9 79 8	23. 4 27. 3	
15	水	むぎごはん 黒肥地小 柳野分校中止		すいとんじる ハンサンスー ハンバーグ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム ハンバーグ	こめ むぎ さとう こんにやく はるさめ すいとん(こむぎこ)	にんじん ねぎ しいたけ エノキダケ はくさい きゅうり	小 中 64 8 78 2	22. 3 25. 2	
16	木	しろごはん 多良木小中止 久米小中止		マーボー豆腐 もやしのあえもの ししゃも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたと あかみそ ハム ししゃも	こめ あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	小 中 60 5 75 7	24. 6 31. 2	
17	金	こめこパン		ワンタンスープ ポテトサラダ タンドリーチキン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	パン じゃがいも ワンタン(こむぎこ) マヨネーズ	キャベツ きくらげ たけのこ にんにく もやし しょうが ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ レモン	小 中 60 6 71 1	29. 3 33. 5	
20	月	たけのこごはん		みそけんちんじる もやしのあまずあえ かつおフライ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ ハム かつお	こめ さといも こんにやく さとう あぶら	たけのこ えだまめ しょうが にんじん だいこん しいたけ ごぼう きくらげ ねぎ きゅうり もやし	小 中 60 5 71 0	24. 2 29. 5	
21	火	むぎごはん 久米小中止		にくじゃが ほうれんそうのおひたし だいたのりんかけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ だいたと	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや ほうれんそう もやし	小 中 59 8 74 6	24. 7 29. 0	
22	水	ゆかりごはん		のっぺいじる きゅうりとわかめのすのもの ホキのみそやき	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ とりにく わかめ ホキ みそ	こめ さといも こんにやく でんぷん さとう マヨネーズ	あかしそ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり だいこん	小 中 60 2 7 40	23. 7 28. 3	
23	木	しろごはん		なんかんあげのみそじる キャベツのおかかあえ とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ ちりめん とりにく なんかんあげ かつおぶし	こめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	しめじ にんじん ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	小 中 68 7 88 9	27. 5 35. 0	
24	金	コッペパン いちごジャム		クリームシチュー ひじきサラダ りんごのタルト	ぎゅうにゅう たら ツナ ひじき	パン さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも こめこ ジャム	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ きゅうり レモン りんご いちご	小 中 68 5 83 1	29. 2 35. 7	
27	月	しろごはん		かぼちゃのそぼろに はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こうや豆腐 かまぼこ わかめ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう はるさめ でんぷん	しょうが たまねぎ かぼちゃ しいたけ きゅうり えだまめ キャベツ にんじん	小 中 68 5 74 0	25. 9 31. 2	
28	火	しろごはん		うおそうめんのすましじる だいこんサラダ メンチカツ	ぎゅうにゅう うおそうめん とうふ わかめ ツナ かつおぶし メンチカツ	こめ あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	小 中 61 8	25. 5 30. 2	
30	木	しろごはん		キャベツのみそじる かぼちゃサラダ さけのしおやき	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ さけ	こめ マヨネーズ	キャベツ エノキダケ にんじん ねぎ えだまめ かぼちゃ きゅうり コーン	小 中 59 7 70 8	23. 9 31. 7	

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年が始まりました。学校給食では、成長期のみなさんに必要な栄養がバランスよくとれるよう献立を工夫しています。しっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。今年度も安全でおいしい給食づくりに努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

給食センターからのお知らせ

- ☆材料の入荷、品質等により献立や食材の一部を変更する場合があります。
- ☆学校給食では、食物アレルギーの児童生徒もできるだけ安心して食べることができるように、一部の献立で使用されるベーコン・ハム・マヨネーズ・マーガリンについては、乳や卵を使用していない製品を使用しています。これらの製品は、通常のベーコンやマヨネーズと同様に給食で使用できるように製造されています。
- ◎献立予定表には、主な材料のみを記載しております。調味料などの詳しい食材の内容は、『食物アレルギー予定献立表』でご確認ください。