

*栄養価は、小学校4年生のものです。

平成23年4月分予定献立表

草津市学校給食センター

日曜日	献立名	主に体を つくるものになる食品	主に エネルギーのものになる食品	主に体の調子を 整えるものになる食品	エネルギー タンパク質 脂質
13 (火)	さけなめし 牛乳 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも さくら汁	鮭 広島菜 京菜 大根 根菜 牛乳 豚肉 青 のり かまぼこ 豆腐	米 麦 じゃがいも ぶ ろccoli	たまねぎ しょうが にんじ ん 乾しいたけ 青ねぎ	591 kcal 24.8 g 13.0 %
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 和風炒り卵 ほう れん草のおかか和え 五目みそ汁	牛乳 鶏卵 かまぼこ ちりめんじゃこ 花か つお 鶏肉 豆腐 わ かめ みそ	米 麦 三温糖 でんぶ ん さといも	たまねぎ 青ねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう	549 kcal 23.3 g 13.8 %
15 (金)	【青花献立】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ キャベツとわさび菜のサラダ マカロニ スープ	牛乳 チキンハンバー グ ベーコン ひよこ まめ	コッペパン 三温糖 和 風ドレッシング マカロ ニ	青花粉 たまねぎ キャベツ わさび菜 にんじん マッ シュルーム パセリ	588 kcal 27.9 g 17.7 %
18 (月)	ビーフカレーライス 牛乳 チンゲン菜 のソテー いちごムース ◎	牛肉 牛乳 チキンハ ム	米 麦 じゃがいも 小 麦粉 油 ひまわり油 いちごムース	にんじん たまねぎ グリン ピース チンゲン菜 とうも ろこし	725 kcal 19.5 g 23.7 %
19 (火)	【食育の日・鹿児島県の料理】 麦入り ごはん 牛乳 【きびなごの磯辺揚げ】 【白菜と小松菜の煮浸し】 【さつま 汁】	牛乳 きびなご 青の り さつま揚げ 豚肉 みそ	米 麦 でんぶん ひま わり油 三温糖 さつま 芋	こまつな はくさい にんじ ん だいこん こんにやく 青ねぎ	579 kcal 23.2 g 14.8 %
20 (水)	麦入りごはん 牛乳 いか照り焼き 大 根サラダ グリンピースの卵とじ ひじ きふりかけ	牛乳 いか 鶏肉 焼 きかまぼこ 鶏卵 ひ じき 昆布	米 麦 三温糖 ひまわ り油 ごま油 白ごま でんぶん	だいこん にんじん しめじ たまねぎ グリンピース	620 kcal 29.8 g 16.8 %
21 (木)	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロース ワンタンスープ 杏仁豆腐 ◎	牛乳 牛肉 焼き豚	米 麦 オイスターソー ス 三温糖 でんぶん ワンタンの皮 杏仁寒天	ピーマン 赤ピーマン たま ねぎ にんにく にんじん もやし とうもろこし なら みかん パインアップル り んご	658 kcal 22.1 g 20.5 %
22 (金)	【イギリス料理】 セルフサンドイッチ (食パン 白身魚フライ 野菜サラダ) 牛乳 クリームシチュー ◎	牛乳 ホキ 豚肉 生 クリーム	食パン パン粉 ひまわ り油 マヨネーズ じゃ がいも 小麦粉 油	キャベツ きゅうり たまね ぎ にんじん パセリ マッ シュルーム	743 kcal 33.4 g 29.8 %
25 (月)	【食物せんい献立】 ちらしずし 牛乳 【大豆とごぼうの青花かき揚げ】 【小 松菜としめじのお浸し】 若竹汁	焼きのり 牛乳 大豆 焼きちくわ 鶏肉 わ かめ	米 麦 さとう 小麦粉 ひまわり油 三温糖 そ うめん	ごぼう 青花粉 こまつな しめじ にんじん たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ	703 kcal 22.1 g 15.3 %
26 (火)	麦入りごはん 牛乳 えびしゅうまい マーボー豆腐 りんご ごぶ漬	牛乳 えびしゅうまい 豚肉ミンチ 豆腐 み そ	米 麦 三温糖 ごま油 でんぶん	にんじん たまねぎ 乾しい たけ なら しょうが りん ご ごぶ漬	638 kcal 24.8 g 17.5 %
27 (水)	【湖魚料理】 麦入りごはん 牛乳 【びわますの南蛮漬】 ほうれん草のご ま和え ゆばのすまし汁	牛乳 びわます 焼き かまぼこ 湯葉	米 麦 でんぶん ひま わり油 三温糖 白ごま ふ	白ねぎ にんじん ほうれん そう たまねぎ えのきたけ みつ葉	575 kcal 24.5 g 15.8 %
28 (木)	【かみかみ献立】 みそ豚丼 牛乳 【ししゃもの天ぷら】 【味つけきゅう り】 【かみかみ大豆】	豚肉 みそ 赤みそ 牛乳 ししゃも 大豆	米 麦 ごま油 三温糖 ひまわり油	たまねぎ にんじん キャベ ツ もやし 青ねぎ しょう が きゅうり	694 kcal 28.8 g 21.4 %

<新1年生簡易給食(3日間)>

13 (水)	バナナスティックケーキ 牛乳 りんご	牛乳	バナナ 小麦粉	りんご	248 kcal 7.7 g 9.1 %
14 (木)	米粉のカップケーキ 牛乳 チーズと小 魚	牛乳 小魚 チーズ	豆乳 米粉 砂糖	りんご	227 kcal 11.2 g 8.3 %
15 (金)	ミニ青花粉入り加糖パン 牛乳 オレン ジゼリー ◎	牛乳	コッペパン 三温糖 オ レンジゼリー	青花粉	338 kcal 11.8 g 8.4 %

☆毎月19日は食育の日です。

◎=スプーンが付く日