

*栄養価は、小学校4年生のものです。

平成23年5月分予定献立表

◎=スプーンが付く日です 草津市学校給食センター

日曜日	献立名	主に体を つくるものとなる食品	主に エネルギーのものとなる食品	主に体の調子を 整えるものとなる食品	エネルギー タンパク質 脂質
2 (月)	【こどもの日・青花献立】 麦入りごはん 牛乳 【ちくわの青花揚げ】 もやしときゅうりの甘酢あえ 厚揚げとたけのこの煮物 【ちまき】	牛乳 焼きちくわ 鶏肉 厚揚げ うずら卵	米 麦 小麦粉 ひまわり油 三温糖 ちまき	青花粉 もやし きゅうり にんじん たけのこ こんにゃく ふき	768 kcal 25.8 g 21.3 %
6 (金)	バターリッチパン 牛乳 鶏肉と野菜のレモン風味 コーンポタージュ 青りんごゼリー ◎	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	コッペパン バター 三温糖 青りんごゼリー 小麦粉 油	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	677 kcal 24.2 g 26.9 %
9 (月)	ビーフカレーライス 牛乳 グリーンアスパラガスソテー フルーツ寄せ 福神漬 ◎	牛肉 牛乳 ベーコン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油	にんじん たまねぎ グリンピース みかん りんご パインアップル グリーンアスパラガス 福神漬	719 kcal 24.4 g 21.5 %
10 (火)	【湖魚料理】 麦入りごはん 牛乳 【小あゆの唐揚げしょうゆだれ】 海藻サラダ 白玉汁	牛乳 小あゆ 海藻 ミックス 鶏肉 油 揚げ	米 麦 でんぷん ひまわり油 三温糖 青じそ ドレッシング 白玉もち	きゅうり にんじん たまねぎ 青ねぎ	610 kcal 22.9 g 15.7 %
11 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼きししゃも 小松菜のおかか和え 大根のみそ汁	牛乳 ししゃも 花かつお 厚揚げ なんとわかめ みそ	米 麦 ひまわり油 三温糖	こまつな にんじん たまねぎ だいこん	531 kcal 20.2 g 13.7 %
12 (木)	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ 酢豚 パインアップル 味つけのり	牛乳 ぎょうざ 豚肉 味つけのり	米 麦 でんぷん ひまわり油 三温糖	しょうが ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん ヤングコーン パインアップル	692 kcal 23.9 g 21.3 %
13 (金)	【青花献立】 ミニ青花粉入り加糖パン 牛乳 フライドポテト 三色サラダ ベーコンビーンズ	牛乳 ベーコン 大豆	食パン じゃがいも ひまわり油 三温糖 オリーブ油	青花粉 キャベツ にんじん 水菜 たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	770 kcal 22.9 g 26.3 %
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ じゃがいものうま煮 ミニトマト たくあん漬	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉 さつまいも 揚げ	米 麦 三温糖 でんぷん じゃがいも	ミニトマト にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん たくあん漬	647 kcal 26.8 g 16.6 %
17 (火)	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 鮭の塩焼き 【ひじきの煮物】 【豚汁】	牛乳 鮭 大豆 干しひじき さつまいも 揚げ 豚肉 みそ	米 麦 ひまわり油 三温糖 さつまいも	にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ	605 kcal 26.6 g 14.1 %
18 (水)	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【鶏から揚げ】 かきたまスープ 【りんご】 【チーズと小魚】	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 鶏卵 チーズ 小魚	米 麦 でんぷん ひまわり油	にんにく りんご にんじん たまねぎ しめじ なら	675 kcal 25.9 g 21.7 %
19 (木)	【食育の日】 麦入りごはん 牛乳 【あじのみそだれかけ】 【ほうれん草のお浸し】 高野豆腐のうま煮	牛乳 あじ みそ 白みそ 鶏肉 さつまいも 揚げ 高野豆腐	米 麦 ひまわり油 三温糖 でんぷん	ほうれん草 にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん	627 kcal 31.2 g 17.9 %
20 (金)	【イタリア料理】 ミニ黒糖パン 牛乳 【いかのマリネ】 【スパゲッティナポリタン】 【パンナコッタ】 ◎	牛乳 いか ベーコン	コッペパン 黒砂糖 三温糖 パンナコッタ スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	672 kcal 30.1 g 16.6 %
23 (月)	麦入りごはん 牛乳 ホイコーロー わかめスープ 杏仁豆腐 味付ごまふりかけ ◎	牛乳 豚肉 みそ 赤みそ 鶏肉 わかめ ごま	米 麦 三温糖 杏仁寒天	キャベツ たまねぎ みかん パインアップル 黄桃 にんじん もやし 青ねぎ	578 kcal 22.2 g 13.9 %
24 (火)	麦入りごはん 牛乳 かつおのアーモンドがらめ チンゲン菜の和風サラダ 筑前煮	牛乳 かつお 鶏肉 焼きちくわ	米 麦 でんぷん ひまわり油 三温糖 アーモンド 和風ドレッシング さといも	チンゲン菜 にんじん れんこん ごぼう こんにゃく ふき	653 kcal 30.0 g 16.0 %
25 (水)	梅ごはん 牛乳 具入り卵焼き もやしとピーマンの和え物 たららのつみれ汁	牛乳 鶏卵 たらら油揚げ みそ	米 麦 三温糖	うめ もやし ピーマン にんじん たまねぎ ごぼう 青ねぎ	605 kcal 23.4 g 13.0 %
26 (木)	麦入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き わさび菜のくきわかめ和え ふ入りすまし汁	牛乳 くきわかめ 焼かまぼこ	米 麦 三温糖 ふ	はくさい にんじん わさび 菜 たまねぎ エリンギ 青ねぎ	540 kcal 24.7 g 11.7 %
27 (金)	コッペパン 牛乳 ハムステーキ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネスープ いちごジャムとマーガリン	牛乳 ロースハム 豚肉	コッペパン ひまわり油 醤油 ドレッシング マカロニ 三温糖 いちごジャムとマーガリン	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ トマト パセリ	584 kcal 22.7 g 24.1 %
30 (月)	麦入りごはん 牛乳 さばの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 すき焼き	牛乳 さば わかめ 牛肉 焼き豆腐	米 麦 ひまわり油 三温糖 ふ	きゅうり にんじん たまねぎ 乾しいたけ こんにゃく はくさい 青ねぎ	686 kcal 30.3 g 24.8 %
31 (火)	【宮城県の料理】 【たけのこご飯】 牛乳 【ささかま磯辺揚げ】 【ぜんまいとにんじんのごま和え】 豆腐のみそ汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 ひまわり油 三温糖 白ごま	たけのこ ほうれん草 にんじん ぜんまい だいこん 青ねぎ	600 kcal 22.4 g 14.1 %

☆毎月19日は食育の日です。