

*栄養価は、小学校4年生のものです。

平成23年6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
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 肉団子の野菜あんかけ きゅうりともやしの中華あえ 中華スープ	牛乳 肉団子 豚肉 わかめ	米 麦 三温糖 でんぶん ごま油	さやいんげん たまねぎ きゅうり もやし にんじん キャベツ 乾しいたけ	607 kcal 22.0 g 17.4 %
2 (木)	麦入りごはん 牛乳 いか照り焼き 小松菜と白菜のお浸し 鶏肉と厚揚げの煮物	牛乳 いか 鶏肉 厚揚げ	米 麦 三温糖 ひまわり油	こまつな はくさい にんじん こんにやく さやいんげん	616 kcal 29.7 g 17.9 %
3 (金)	ミニ黒糖パン 牛乳 揚げぎょうざ きゅうりとアスパラのサラダ ちゃんぽん	牛乳 ぎょうざ 焼き豚 焼きかまぼこ	コッペパン 黒砂糖 ひまわり油 青じそドレッシング 三温糖 でんぶん 乾燥中華麺	グリーンアスパラガス きゅうり にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ もやし はくさい	664 kcal 23.2 g 33.5 %
6 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の甘酢炒め 枝豆 かきたま汁 のり佃煮	牛乳 鶏肉 豆腐 焼きかまぼこ 鶏卵 のり	米 麦 三温糖 でんぶん ふ	たまねぎ にんじん 枝豆 三つ葉	616 kcal 27.1 g 18.4 %
7 (火)	【かみかみ献立】麦入りごはん 牛乳 【カルちゃんかき揚げ】 【切干し大根の甘酢漬】 【いかじゃが】 【小魚】	牛乳 大豆 焼きちくわ 昆布 さくらえび いか さつま揚げ いわし	米 麦 小麦粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ 切干しだいこん にんじん こんにやく グリンピース	692 kcal 26.0 g 14.2 %
8 (水)	わかめごはん 牛乳 さわらのしょうがあんかけ 豚汁 ミニトマト	わかめ 牛乳 さわら 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 ひまわり油 三温糖 でんぶん さつま芋	しょうが にんじん だいこん 青ねぎ ミニトマト	640 kcal 29.2 g 16.3 %
9 (木)	麦入りごはん 牛乳 豚肉の南部炒め ごぼうと水菜のサラダ わかめのすまし汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 焼きかまぼこ わかめ	米 麦 白ごま 醤油ドレッシング	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん みずな 青ねぎ	587 kcal 23.9 g 17.2 %
10 (金)	食パン 牛乳 プレーンオムレット トマトのペンネ オレンジゼリー りんごジャム◎	牛乳 鶏卵 ベーコン	食パン ペンネ オリーブ油 三温糖 オレンジゼリー りんごジャム	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんにく	718 kcal 28.0 g 20.1 %
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 焼きししゃも 白菜とわさび菜の和え物 豚肉と大根のみそ煮	牛乳 ししゃも 豚肉 さつま揚げ みそ	米 麦 ひまわり油 三温糖 さといも	はくさい わさび菜 にんじん だいこん さやいんげん	608 kcal 26.6 g 17.1 %
14 (火)	【湖魚料理】麦入りごはん 牛乳 【小あゆのかりん揚げ】 粉ふきいも 豆腐のみそ汁	牛乳 小あゆ 青のり 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 でんぶん ひまわり油 黒砂糖 白ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ 青ねぎ	619 kcal 22.1 g 16.2 %
15 (水)	【食物せんい献立】麦入りごはん 牛乳 【牛肉と赤こんにやくの炒め煮】 【キャベツときゅうりの酢の物】 【そうめん汁】	牛乳 牛肉 鶏肉 焼きかまぼこ 豆腐	米 麦 三温糖 そうめん	赤こんにやく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 青ねぎ	583 kcal 21.2 g 18.1 %
16 (木)	【青花献立】麦入りごはん 牛乳 【いかの青花あんかけ】 大根と水菜の和え物 じゃがいもとちくわのうま煮	牛乳 いか 鶏肉 焼きちくわ	米 麦 でんぶん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	青花粉 だいこん みずな にんじん たまねぎ グリンピース	648 kcal 26.1 g 16.2 %
17 (金)	【食育の日】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 鶏肉のワイン煮 【ほうれん草のサラダ】 コーンクリームシチュー ◎	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	コッペパン 三温糖 醤油ドレッシング じゃがいも 小麦粉 油	青花粉 にんにく トマト ピューレ にんじん ほうれん草 たまねぎ とうもろこし パセリ	786 kcal 31.6 g 35.1 %
20 (月)	麦入りごはん 牛乳 えびのチリソース煮 春雨スープ 冷凍りんご かつおふりかけ	牛乳 えび 豚肉 かつおふりかけ	米 麦 でんぶん ひまわり油 三温糖 春雨	にんにく 白ねぎ トマト にんじん しめじ もやし にら りんご	612 kcal 25.7 g 14.6 %
21 (火)	ゆかりご飯 牛乳 さばの塩焼き ゆでとうもろこし とりすき	牛乳 さば 鶏肉 焼き豆腐	米 麦 ひまわり油 ふ 三温糖	赤しそ とうもろこし にんじん たまねぎ 乾しいたけ 赤こんにやく はくさい 青ねぎ	700 kcal 32.1 g 21.8 %
22 (水)	ポークカレーライス 牛乳 チンゲン菜のソテー フルーツカクテル 福神漬 ◎	豚肉 牛乳 チキン ハム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ひまわり油 カクテルゼリー	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 みかん パインアップル 黄桃 福神漬	666 kcal 25.0 g 14.9 %
23 (木)	麦入りごはん 牛乳 あじの薬味だれかけ 小松菜のお浸し 白玉入りみそ汁	牛乳 あじ 鶏肉 みそ	米 麦 ひまわり油 三温糖 白玉もち	しょうが 白ねぎ にんじん こまつな たまねぎ 青ねぎ	580 kcal 24.9 g 11.3 %
24 (金)	【ドイツの料理】コッペパン(横切り目入り) 牛乳 【ウイナーソーセージ】 【サワーキャベツ】 【アイントプフ】 ケチャップ	牛乳 ソーセージ ベーコン 大豆	コッペパン 三温糖 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	664 kcal 23.1 g 24.8 %
27 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の鍋照り 大根サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 昆布 厚揚げ みそ	米 麦 ひまわり油 三温糖 ごま油 白ごま	白ねぎ にんにく だいこん にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ	622 kcal 24.0 g 18.3 %
28 (火)	【和歌山県の料理】麦入りごはん 牛乳 【かつおの竜田揚げ】 【高野豆腐のたき合わせ】 【冷凍みかん】 【梅干し】	牛乳 かつお さつま揚げ 高野豆腐	米 麦 でんぶん 三温糖 ひまわり油	しょうが にんじん 乾しいたけ たけのこ こんにやく さやいんげん みかん 梅干し	648 kcal 31.3 g 16.1 %
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 チキンしゅうまい 味つけきゅうり マーボーなす	牛乳 チキンしゅうまい 豚肉ミンチ みそ	米 麦 ごま油 三温糖 でんぶん	きゅうり にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく しょうが	587 kcal 22.1 g 15.9 %
30 (木)	ハヤシライス 牛乳 コーンコロッケ キャベツのサラダ ◎	牛肉 牛乳	米 麦 ハヤシルウ コーンコロッケ ひまわり油 青じそドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ	771 kcal 21.4 g 27.7 %

☆毎月19日は食育の日です。