

平成23年8・9月分予定献立表

草津市学校給食センター

*栄養価は、小学校4年生のものです。

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
30 (火)	チキンカレーライス 牛乳 キャベツとツナのソテー 冷凍りんご 福神漬 ◎	鶏肉 牛乳 まぐろ油漬	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 とうもろこし キャベツ りんご 福神漬	663 kcal 26.3 g 16.4 %
31 (水)	麦入りごはん 牛乳 あじの薬味だれかけ 春雨の酢の物 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 みそ	米 麦 ひまわり油 三温糖 春雨 ごま油 さつま芋	しょうが 白ねぎ にんじん きゅうり だいこん ごぼう 青ねぎ	555 kcal 24.4 g 11.2 %
1 (木)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草の中華和え 豆腐スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 オイスターソース 中華ドレッシング	たまねぎ ほうれんそう にんじん 乾しいたけ にはら	568 kcal 25.7 g 14.2 %
2 (金)	食パン 牛乳 えびフライ 粉ふきいも マカロニスープ ブルーベリージャム	牛乳 えび 青のり ベーコン	食パン パン粉 小麦粉 でんぷん 油 ひまわり油 じゃがいも マカロニ ブルーベリージャム	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	640 kcal 21.8 g 19.0 %
5 (月)	鶏肉の鍋照り丼 牛乳 切干し大根の甘酢漬 かぼちゃのみそ汁	鶏肉 牛乳 厚揚げ みそ	米 麦 ひまわり油 でんぷん 三温糖	たまねぎ にんにく 切干し だいこん にんじん かぼちゃ 青ねぎ	652 kcal 24.9 g 18.5 %
6 (火)	【湖魚料理】 麦入りごはん 牛乳 【すじえび入り青花かき揚げ】 海藻サラダ 豚肉と大根の煮物	牛乳 すじえび 大豆 海藻ミックス 豚肉 さつま揚げ	米 麦 さつま芋 小麦粉 でんぷん ひまわり油 和風ドレッシング さといも 三温糖	青花粉 きゅうり にんじん だいこん さやいんげん	708 kcal 24.6 g 18.7 %
7 (水)	菜めし 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ ミニトマト かきたま汁	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵	砂糖 米 麦 三温糖 でんぷん	広島菜 京菜 大根葉 たまねぎ ミニトマト にんじん 青ねぎ ピーマン	619 kcal 26.8 g 16.0 %
8 (木)	麦入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬 白菜のお浸し じゃがいもとちくわのうま煮	牛乳 ホキ 鶏肉 焼きちくわ	米 麦 でんぷん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	白ねぎ にんじん はくさい たまねぎ こんにやく さやいんげん	631 kcal 25.6 g 15.2 %
9 (金)	コッペパン 牛乳 鶏肉と野菜のレモン風味 コーンクリームシチュー 巨峰 いちごジャム ◎	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	コッペパン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 油 いちごジャム	たまねぎ 赤ピーマン にんじん とうもろこし パセリ 巨峰 レモン	749 kcal 28.8 g 30.7 %
12 (月)	【月見献立】 麦入りごはん 牛乳 牛肉と赤こんにやくの炒め煮 枝豆 【里芋のみそ汁】 【月見だんご】	牛乳 牛肉 油揚げ わかめ みそ	米 麦 三温糖 さといも 月見だんご	赤こんにやく 枝豆 にんじん しめじ	687 kcal 23.7 g 20.9 %
13 (火)	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 【さつまいもの天ぷら】 味付ききゅうり 【とりすき】	牛乳 鶏肉 焼き豆腐	米 麦 さつまいも 小麦粉 油 ひまわり油 ごま油 ふ 三温糖	きゅうり にんじん たまねぎ 乾しいたけ こんにやく はくさい 青ねぎ	636 kcal 21.4 g 18.8 %
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 具入り卵焼き 納豆けんちん汁 味つけのり	牛乳 鶏卵 納豆 豆腐 さつま揚げ 油揚げ 味つけのり	米 麦 でんぷん 砂糖 油	にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ グリンピース とうもろこし たけのこ しいたけ	615 kcal 25.7 g 16.7 %
15 (木)	麦入りごはん 牛乳 みそチキンカツ もやしときゃべつの酢の物 ふ入りすまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 白みそ 焼きかまぼこ	米 麦 コーンスターチ 小麦粉 油 でんぷん 砂糖 パン粉 ひまわり油 三温糖 ふ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ 三つ葉	555 kcal 20.7 g 14.6 %
16 (金)	【食育の日・青花献立】 【ミニ青花粉入り加糖パン】 牛乳 肉団子の甘酢あん 白菜と水菜のサラダ 炒めビーフン	牛乳 肉団子 鶏卵 焼き豚	コッペパン 三温糖 油 青じそドレッシング ビーフン ごま油	青花粉 はくさい みずな にんじん たまねぎ 生しいたけ キャベツ ピーマン	625 kcal 25.4 g 18.7 %
20 (火)	麦入りごはん 牛乳 ほうれん草入りえびしゅうまい 酢豚 パインゼリー さけふりかけ ◎	牛乳 えびしゅうまい 豚肉 さけふりかけ	米 麦 でんぷん ひまわり油 三温糖 パインゼリー	ほうれんそう 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	691 kcal 25.1 g 19.0 %
21 (水)	麦入りごはん 牛乳 さんまの煮つけ 小松菜のごま和え 高野豆腐入りみそ汁	牛乳 さんま さつま揚げ 高野豆腐 わかめ みそ	米 麦 砂糖 でんぷん 三温糖 白ごま じゃがいも	しょうが ごまつな にんじん たまねぎ	609 kcal 25.4 g 16.1 %
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏から揚げ きゃべつの和風サラダ 白玉汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ	米 麦 でんぷん ひまわり油 和風ドレッシング 白玉もち	にんにく キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	708 kcal 23.0 g 22.5 %
26 (月)	ハヤシライス 牛乳 ウィンナーソーセージ 大根サラダ ◎	牛肉 牛乳 ソーセージ わかめ	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 三温糖 ごま油 白ごま	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース だいこん	763 kcal 22.7 g 30.5 %
27 (火)	【栃木県の料理】 麦入りごはん 牛乳 焼きししゃも チンゲン菜のおかか和え 【かんびょうの卵とじ】	牛乳 ししゃも 花かつお さつま揚げ 鶏卵	米 麦 ひまわり油 三温糖 でんぷん	チンゲン菜 にんじん しめじ えのき草 かんびょう 三つ葉	583 kcal 23.2 g 15.9 %
28 (水)	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【いかのカレー炒め】 【ごぼうサラダ】 五目みそ汁	牛乳 いか 厚揚げ みそ	米 麦 オリーブ油 三温糖 醤油ドレッシング さといも	たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん はくさい 青ねぎ	533 kcal 20.0 g 11.9 %
29 (木)	かやくごはん 牛乳 さわらの塩焼き ひじきの煮物 そうめん汁	牛乳 油揚げ さわら大豆 干しひじき さつま揚げ 鶏肉	砂糖 油 でんぷん 米 麦 ひまわり油 三温糖 そうめん	にんじん こんにやく たまねぎ 乾しいたけ たけのこ 青ねぎ	667 kcal 28.8 g 17.7 %
30 (金)	【ブラジル料理】 チーズパン 【コーヒー牛乳】 【フライドポテト】 【フェイジョアード】 【フルーツカクテル】 ◎	プロセスチーズ 牛乳 豚肉 白いんげん豆	コッペパン コーヒー牛乳の素 じゃがいも ひまわり油 三温糖 グレープゼリー	にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく みかん パインアップル 黄桃	703 kcal 26.6 g 22.2 %

☆毎月19日は食育の日です。

◎スプーンがつく日です。