

*栄養価は、小学校4年生のものです。

平成23年11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
1 (火)	麦入りごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 なし	牛乳 豚肉 ミンチ 豆腐 みそ	米 麦 ひまわり油 三温糖 ごま油 でんぷん はるさめ 小麦粉	にんじん たまねぎ 乾しいたけ たらしょうが なし きゃべつ たけのこ	670 kcal 23.6 g 20.6 %
2 (水)	ゆかりごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも すまし汁	牛乳 豚肉 青のり 焼きかまぼこ わかめ	米 麦 じゃがいも ふ	赤しそ たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ 三つ葉	593 kcal 24.6 g 12.9 %
4 (金)	ミニ食パン 牛乳 ホキのりんご風味ソースかけ 大根サラダ スパゲッティナポリタン いちごジャム	牛乳 ホキ ベーコン	食パン でんぷん ひまわり油 三温糖 青じそドレッシング スパゲッティ オリーブ油 いちごジャム	たまねぎ りんご だいこん にんじん さやいんげん マッシュルーム ピーマン	664 kcal 28.5 g 19.5 %
7 (月)	【食物せんい献立】 【さつまいもごはん】 牛乳 炒り卵 【小松菜のしめじあえ】 【けんちん汁】	牛乳 鶏卵 かまぼこ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 さつまいも 黒ごま 三温糖 でんぷん	にんじん たまねぎ 青ねぎ こまつな しめじ こんにゃく ごぼう だいこん	592 kcal 22.5 g 13.0 %
8 (火)	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【大豆いりこ揚げ】 【きんぴら】 里いものうま煮	牛乳 大豆 煮干し さつま揚げ 鶏肉	米 麦 でんぷん ひまわり油 白ごま 三温糖 ごま油 さといも	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん	728 kcal 25.4 g 18.1 %
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 海藻サラダ 豆腐のスープ	牛乳 豚肉 海藻 ミックス 豆腐	米 麦 ごま油 和風ドレッシング	はくさい たら たまねぎ にんにく きゅうり にんじん もやし 青ねぎ	552 kcal 23.1 g 15.2 %
10 (木)	麦入りごはん 牛乳 あじの薬味だれかけ チンゲン菜の煮浸し かきたま汁	牛乳 あじ 油揚げ 鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵 わかめ	米 麦 ひまわり油 三温糖 でんぷん	しょうが 白ねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	564 kcal 27.9 g 14.4 %
11 (金)	【ロシア料理】 ミニ黒糖パン 牛乳 【ピロシキ】 キャベツとコーンのサラダ 【ボルシチ】 ◎	牛乳 ピロシキ 豚肉	コッペパン 黒砂糖 ひまわり油 醤油ドレッシング じゃがいも 三温糖 生クリーム	にんじん たまねぎ かぶ トマト キャベツ とうもろこし	667 kcal 22.3 g 23.2 %
14 (月)	麦入りごはん 牛乳 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とくきわかめの和え物 五目みそ汁	牛乳 牛肉 くきわかめ さつま揚げ 豆腐 みそ	米 麦 三温糖 さといも	ごぼう はくさい みずな にんじん たまねぎ 青ねぎ	615 kcal 22.5 g 20.2 %
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼きほっけ ひじきの煮物 ゆばのすまし汁	牛乳 ほっけ 大豆 干しひじき 油揚げ 豆腐 湯葉	米 麦 ひまわり油 三温糖 ふ	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 三つ葉	595 kcal 24.7 g 16.1 %
16 (水)	【青花献立】 麦入りごはん 牛乳 【ちくわの青花あげ】 味付きゅうり すき焼き	牛乳 焼きちくわ 牛肉 焼き豆腐	米 麦 小麦粉 ひまわり油 ごま油 ふ 三温糖	青花粉 きゅうり にんじん たまねぎ 乾しいたけ 赤こんにゃく はくさい 青ねぎ	620 kcal 21.1 g 18.9 %
17 (木)	【湖魚料理】 みそ豚丼 牛乳 【わかさぎの南蛮漬】 ほうれん草のお浸し	豚肉 みそ 牛乳 わかさぎ	米 麦 ごま油 三温糖 でんぷん ひまわり油 白ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青ねぎ しょうが 白ねぎ ほうれんそう	648 kcal 27.3 g 17.5 %
18 (金)	【食育の日・青花献立】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 鶏肉のワイン煮 【わかさぎ菜のサラダ】 クリームシチュー ◎	牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム	コッペパン 三温糖 和風ドレッシング じゃがいも 小麦粉 油	青花粉 にんにく トマト ピューレ わさび菜 きゅうり にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	703 kcal 32.5 g 26.4 %
21 (月)	チキンカレーライス 牛乳 キャベツとエリンギのソテー ヨーグルト 福神漬 ◎	鶏肉 牛乳 ベーコン ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ひまわり油	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ エリンギ とうもろこし 福神漬	683 kcal 26.3 g 18.4 %
22 (火)	【兵庫県の料理】 麦入りごはん 牛乳 【たこの天ぷら】 【かにときゅうりの酢の物】 そうめん汁	牛乳 たこ かに 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 わかめ	米 麦 ひまわり油 三温糖 そうめん	きゅうり にんじん たまねぎ	609 kcal 24.8 g 18.6 %
24 (木)	麦入りごはん 牛乳 さばのしょうがあんかけ じゃがいものおかか和え 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 花かつお 厚揚げ なたのみそ	米 麦 ひまわり油 三温糖 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ だいこん 青ねぎ	612 kcal 26.3 g 15.9 %
25 (金)	ピタパン 牛乳 手作りフライドチキン フルーツ寄せ ポークビーンズ スライスチーズ ◎	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	ピタパン でんぷん ひまわり油 三温糖	にんにく みかん りんご パインアップル にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	864 kcal 35.7 g 28.7 %
28 (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 なしゼリー たくあん漬 ◎	牛乳 ポークハンバーグ 焼きちくわ	米 麦 三温糖 でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん たくあん漬 なし	633 kcal 23.6 g 13.0 %
29 (火)	麦入りごはん 牛乳 さんまの煮つけ ブロッコリーとコーンの和え物 さつま汁	牛乳 さんま 豚肉 みそ	米 麦 三温糖 さつま芋	ブロッコリー とうもろこし にんじん だいこん こんにゃく 青ねぎ	620 kcal 26.2 g 16.6 %
30 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ 八宝菜 りんご わかめふりかけ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 いか えび うちわら卵 わかめふりかけ	米 麦 三温糖 でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい グリンピース りんご	652 kcal 26.6 g 17.9 %

☆毎月19日は食育の日です。

◎=スプーンが付く日です。