

\*栄養価は、小学校4年生のものです。

平成23年10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
3 (月)	麦入りごはん 牛乳 さんまかば焼き ねぎめた 里芋の煮もの	牛乳 さんま かまぼこ 白みそ 鶏肉	米 麦 でんぷん ひまわり油 三温糖 白ごま さといも	しょうが 白ねぎ きゅうりにんじん 乾しいたけ こんにゃく さやいんげん	740 kcal 28.2 g 26.8 %
4 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の鍋照り ブロッコリーと大根のおかか和え しめじのみそ汁	牛乳 鶏肉 花かつお さつま揚げ みそ	米 麦 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	白ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー だいこん にんじん たまねぎ しめじ 青ねぎ	605 kcal 25.5 g 17.8 %
5 (水)	セルフ中華丼 牛乳 えびのチリソース煮 杏仁豆腐 ◎	豚肉 いか なるとう ずら卵 牛乳 えび	米 麦 三温糖 でんぷん ひまわり油 杏仁寒天	にんじん たまねぎ はくさい グリンピース にんにく 白ねぎ トマト みかん パインアップル りんご	707 kcal 33.4 g 17.4 %
6 (木)	麦入りごはん 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草とキャベツのお浸し 高野豆腐のうま煮	牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐	米 麦 ひまわり油 三温糖	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん	637 kcal 33.1 g 19.1 %
7 (金)	食パン 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ わさび菜のサラダ パンプキンポタージュ りんごジャム ◎	牛乳 ポークハンバーグ ベーコン 生クリーム	食パン 三温糖 和風ドレッシング 小麦粉 油 りんごジャム	たまねぎ わさび菜 きゅうりにんじん かぼちゃ パセリ	726 kcal 30.6 g 24.7 %
11 (火)	【山梨県の料理】 さけわかめごはん 牛乳 さばの塩焼き 【ほうとう】 【グレーゼリー】 ◎	鮭 わかめ 牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 ひまわり油 うどん グレーゼリー	かぼちゃ はくさい だいこん たまねぎ 青ねぎ	706 kcal 28.0 g 18.5 %
12 (水)	【湖魚料理・食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 【小あゆの南蛮漬】 【切干し大根の煮物】 すまし汁	牛乳 小あゆ 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 でんぷん ひまわり油 三温糖 ふ	白ねぎ 切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 三つ葉	588 kcal 22.5 g 15.8 %
13 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のごま照り おでん 柿 菜めしふりかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 焼きちくわ 厚揚げ うずら卵 昆布	米 麦 さといも 三温糖 白ごま	だいこん こんにゃく 柿 広島菜 京菜 大根葉	682 kcal 32.8 g 19.5 %
14 (金)	ミニコッペパン(横切り目入り) 牛乳 いかのマリネ チンゲン菜とコーンのサラダ 焼きそば スライスチーズ	牛乳 いか 豚肉 青のり チーズ	コッペパン ひまわり油 三温糖 和風ドレッシング 乾燥中華麺	たまねぎ 赤ピーマン チンゲン菜 とうもろこし にんじん キャベツ もやし しょうが	560 kcal 31.7 g 18.6 %
17 (月)	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロース 味つけきゅうり ワンタンスープ	牛乳 牛肉 焼き豚	米 麦 オイスターソース 三温糖 でんぷん ごま油 ワンタンの皮	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんにく きゅうりにんじん もやし 乾しいたけ にはら	620 kcal 22.5 g 20.9 %
18 (火)	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【焼きししゃも】 小松菜の煮浸し 【いかじゃが】 【かみかみ黒豆】	牛乳 ししゃも 油揚げ いか さつま揚げ 黒豆	米 麦 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	615 kcal 26.2 g 15.5 %
19 (水)	【食育の日・青花献立】 麦入りごはん 牛乳 【大豆とかぼちゃの青花かきあげ】 ほうれん草と赤こんにゃくのお浸し 五目みそ汁	牛乳 大豆 焼きちくわ 豚肉 わかめ みそ	米 麦 小麦粉 ひまわり油 三温糖	かぼちゃ 青花粉 ほうれんそう 赤こんにゃくにんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ	602 kcal 19.3 g 14.2 %
20 (木)	麦入りごはん 牛乳 焼きほっけ チンゲン菜の昆布あえ 筑前煮	牛乳 ほっけ 昆布 鶏肉 焼きちくわ	米 麦 ひまわり油 三温糖 さといも	にんじん チンゲン菜 ごぼう たけのこ れんこん 乾しいたけ さやいんげん	632 kcal 28.8 g 16.6 %
21 (金)	黒糖パン 牛乳 ミートオムレツ 三色サラダ ポトフ ◎	牛乳 ミートオムレツ ベーコン ソーセージ	コッペパン 黒砂糖 青じそドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ かぶ さやいんげん	622 kcal 24.0 g 20.4 %
24 (月)	親子どんぶり 牛乳 いかの照り焼き きんぴら きざみのり	鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵 焼きのり 牛乳 いか さつま揚げ	米 麦 三温糖 でんぷん ひまわり油 白ごま ごま油	にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ ごぼう	652 kcal 31.6 g 16.1 %
25 (火)	【ベトナム料理】 チャーハン 牛乳 【厚揚げのトマトソース】 【フォー入りスープ】 【マンゴープリン入りフルーツ寄せ】 ◎	牛乳 厚揚げ 鶏肉	米 麦 ひまわり油 ごま油 三温糖 でんぷん フォー 白ごま マンゴー	たまねぎ にんにく トマト にんじん キャベツ もやし にはら パインアップル みかん	696 kcal 21.6 g 22.3 %
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼肉 ほうれん草ともやしのナムル わかめスープ	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ	米 麦 焼肉のたれ 三温糖 ごま油 白ごま	ピーマン しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ 青ねぎ えのきたけ	604 kcal 21.8 g 21.7 %
27 (木)	チキンカレーライス 牛乳 キャベツとウインナーのソテー みかん 福神漬 ◎	鶏肉 牛乳 ソーセージ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 カレールウ ひまわり油	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ みかん 福神漬	671 kcal 25.5 g 17.6 %
28 (金)	【青花献立】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 キャンディーポテト 海藻サラダ 肉団子入りスープ	牛乳 海藻ミックス 肉だんご	コッペパン 三温糖 さつま芋 ひまわり油 バター アーモンド 青じそドレッシング	青花粉 きゅうり たまねぎ にんじん 乾しいたけ はくさい 青ねぎ とうもろこし	627 kcal 21.7 g 20.9 %
31 (月)	麦入りごはん 牛乳 さんまのおかか煮 ほうれん草と白菜のごまあえ 豚汁	牛乳 さんま 花かつお 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 白ごま 三温糖 さつま芋	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん 青ねぎ	645 kcal 27.9 g 18.4 %

☆毎月19日は食育の日です。

