

平成24年4月 学校給食予定献立表

草津市学校給食センター

日	曜日	献立名	主に エネルギーのもとになる食品		主に体を つくるもとになる食品		主に体の調子を 整えるもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質
12	木	麦入りごはん 牛乳 鮭の塩焼き 春雨の酢の物 さくら汁	米 麦 春雨 三温糖 白玉ふ	ひまわり油 ごま油	鮭 さくら型かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	きゅうり たまねぎ 乾しいたけ	528 Kcal 23.7g 12.6g
13	金	ミニ黒糖パン 牛乳 鶏肉と野菜のレモン風味 スパゲッティナポリタン りんご	コッペパン 黒砂糖 三温糖 スパゲッティ	オリーブ油	鶏肉 ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん ピーマン	たまねぎ レモン マッシュルーム りんご	601 Kcal 24.5g 22.3g
16	月	麦入りごはん 牛乳 いかの照り焼き 大根サラダ グリーンピースの卵とじ	米 麦 三温糖 でんぶん	ひまわり油 和風ドレッシング	いか 鶏肉 かまぼこ 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん しめじ たまねぎ グリーンピース	628 Kcal 30.9g 18.8g
17	火	【愛媛県の料理】 【たいごはん】 牛乳 【せんざんき】 さつま汁 【オレンジゼリー】	米 麦 でんぶん さつま芋 オレンジゼリー	ひまわり油	たい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが だいこん こんにゃく	768 Kcal 29g 26.8g
18	水	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【焼きししゃも】 【かみかみ和え】 【かみかみ大豆】	米 麦 三温糖 さといも	ひまわり油	いか 鶏肉 大豆	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん さやいんげん	きゅうり もやし ごぼう たけのこ こんにゃく	633 Kcal 28.7g 18.6g
19	木	【食育の日・湖魚料理】 麦入りごはん 牛乳 【びわますの南蛮漬】 【ほうれん草のおかか和え】 【五目みそ汁】	米 麦 でんぶん 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	びわます 花かつお 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	白ねぎ たまねぎ	614 Kcal 27.4g 18.3g
20	金	【青花献立】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 ポークハンバーグチップスソース かけ キャベツとわさび菜のサラダ クリームシチュー	コッペパン 三温糖 じゃがいも 小麦粉	和風ドレッシング グ 油	豚肉 鶏肉	牛乳	青花粉 わさび菜 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	697 Kcal 31.1g 25.6g
23	月	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロース ワンタンスープ 杏仁豆腐 ひじきふりかけ	米 麦 三温糖 でんぶん ワンタンの皮 杏仁寒天	ひまわり油	牛肉 焼き豚	牛乳 ひじきふりかけ	ピーマン 赤ピーマン にんじん にら	たまねぎ にんにく もやし 乾しいたけ みかん パインアップル りんご	670 Kcal 22.1g 22.8g
24	火	【青花献立・食物せんい献立】 ちらしずし 牛乳 【大豆とごぼうの青花かき揚げ】 【小松菜のじゃこあえ】 【若竹汁】	米 麦 砂糖 小麦粉 三温糖 そうめん	ひまわり油	大豆 ちくわ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	青花粉 ごまつな にんじん 青ねぎ	たけのこ れんこん かんぴょう ごぼう たけのこ	709 Kcal 22.9g 16.9g
25	水	麦入りごはん 牛乳 えびしゃうまい 味つけしゃうり マーボー豆腐	米 麦 三温糖 でんぶん 小麦粉	ごま油	えび 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり たまねぎ 乾しいたけ しょうが	610 Kcal 24.7g 19.4g
26	木	ビーフカレーライス 牛乳 チンゲン菜のソテー いちごムース	米 麦 小麦粉 じゃがいも いちごムース	小麦粉 油 ひまわり油	牛肉 ソーセージ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ グリーンピース	732 Kcal 19.4g 26.1g
27	金	【イギリスの料理】 【食パン】 牛乳 【白身魚フライ】 【ポテトサラダ】 【麦入り野菜スープ】	食パン じゃがいも 大麦 小麦粉 パン粉	ひまわり油 マヨネーズ	ベーコン ホキ	牛乳	さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし	666 Kcal 28.1g 25.5g

☆毎月19日は食育の日です。

♪ スプーンがつく日です。

*栄養価は、小学校4年生のものです。

新1年生 簡易給食予定献立表

日	曜日	献立名	主に エネルギーのもとになる食品		主に体を つくるもとになる食品		主に体の調子を 整えるもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質
12	木	いちごのスティックケーキ 牛乳 りんご	ケーキ			牛乳		りんご	247 Kcal 8.1g 10.8g
13	金	ミニ黒糖パン 牛乳 グレープゼリー	コッペパン 黒砂糖 グレープゼリー			牛乳			331 Kcal 11.8g 10g
16	月	米粉のカップケーキ 牛乳 小魚	ケーキ			牛乳 いわし			221 Kcal 11.2g 9.9g

♪ スプーンがつく日です。

*栄養価は、小学校1年生のものです。