

平成24年5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
1 火	麦入りごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ 切干し大根の煮物 すまし汁	米 麦 三温糖 でんぶん パン粉	ひまわり油	はんぺん チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干しだいこん たまねぎ えのきたけ	610 Kcal 20.8 g 19.1 g
2 水	【子どもの日】 麦入りごはん 牛乳 あじの薬味だれかけ キャベツと水菜の昆布和え グリーンピースの卵とじ 【かしわもち】	米 麦 三温糖 でんぶん かしわもち	ひまわり油	鶏肉 あじ かまぼこ 鶏卵	牛乳 こんぶ	水菜 にんじん	しょうが 白ねぎ キャベツ しめじ たまねぎ グリーンピース	743 Kcal 31.1 g 18.8 g
7 月	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごぼうサラダ そうめん汁	米 麦 三温糖 そうめん	ひまわり油 白ごま	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう	596 Kcal 25.5 g 17.5 g
8 火	【湖魚料理】 麦入りごはん 牛乳 【すじえびと大豆のかき揚げ】 海藻サラダ 厚揚げとたけこの煮物	米 麦 小麦粉 春雨 三温糖 さといも	ひまわり油	大豆 ちくわ すじえび 鶏肉 厚揚げ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	キャベツ たけこのこ こんにやく ふき	755 Kcal 25.5 g 23.5 g
9 水	麦入りごはん 牛乳 さわらのしょうがあんかけ 小松菜の煮浸し きのこのみそ汁	米 麦 三温糖 でんぶん	ひまわり油	さわら さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ	592 Kcal 26.8 g 18 g
10 木	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 ミニトマト たくあん漬	米 麦 三温糖 でんぶん じゃがいも パン粉 小麦粉	ひまわり油	豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳	ミニトマト にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく たくあん漬	655 Kcal 26.8 g 18.4 g
11 金	【イタリヤの料理】 黒糖パン 牛乳 【いわしのマリネ】 【ミネストローネスープ】 【パンナコッタ】	コッペパン 黒砂糖 でんぶん 三温糖 マカロニ	ひまわり油 オリーブ油	いわし ベーコン	牛乳 パンナコッタ	赤ピーマン にんじん トマト パセリ	たまねぎ	695 Kcal 29.2 g 25.9 g
14 月	麦入りごはん 牛乳 牛肉と赤こんにやくの炒め煮 キャベツの和風サラダ けんちん汁	米 麦 三温糖	和風ドレッシング	牛肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	赤こんにやく キャベツ しめじ ごぼう だいこん	618 Kcal 21.9 g 23.3 g
15 火	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 焼きほっけ 【ひじきの煮物】 【五日みそ汁】	米 麦 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	ほっけ 大豆 焼きちくわ 油揚げ みそ	牛乳 干しひじき	にんじん さやいんげん 青ねぎ	たまねぎ だいこん	623 Kcal 26.7 g 19.0 g
16 水	セルブ中華丼 牛乳 ぎょうざ パインアップル	米 麦 三温糖 でんぶん 小麦粉	ひまわり油	豚肉 えび なるとかまぼこ うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん なら	たまねぎ はくさい グリーンピース パインアップル キャベツ しょうが	595 Kcal 24.6 g 16.7 g
17 木	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え ゆばのすまし汁	米 麦 三温糖 さとう 三温糖 ふ	白ごま	さば みそ 豆腐 湯葉	牛乳	にんじん ほうれんそう みつば	たまねぎ 乾しいたけ	660 Kcal 31 g 20.1 g
18 金	【食育の日・青花献立】 【ミニ青花粉入り加糖パン】 牛乳 さけの南蛮漬 【三色サラダ】 焼きそば	コッペパン 三温糖 乾燥中華麺	ひまわり油	さけ 豚肉	牛乳 青のり	青花粉 わさび菜 にんじん	白ねぎ はくさい たまねぎ キャベツ もやし しょうが	574 Kcal 29.9 g 17.3 g
21 月	なめし牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ 杏仁豆腐	米 麦 三温糖 杏仁寒天 ワンタンの皮 さとう	ひまわり油	豚肉 みそ 赤みそ 焼き豚	牛乳	広島菜 京菜 大根菜 にんじん なら	キャベツ たまねぎ みかん パインアップル 黄桃 もやし 乾しいたけ	616 Kcal 23.7 g 14.4 g
22 火	【奈良県の料理】 麦入りごはん 牛乳 かつおのアーモンドがらめ 【もみうり】 【鶏肉のすき焼き】 梅干し	米 麦 でんぶん 三温糖 ふ	ひまわり油 アーモンド	かつお 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 青ねぎ	きゅうり たまねぎ はくさい 乾しいたけ こんにやく 梅干し	660 Kcal 30.7 g 19.7 g
23 水	麦入りごはん 牛乳 和風炒り卵 もやしとピーマンの和え物 豚汁	米 麦 三温糖 でんぶん さといも	ひまわり油	鶏卵 かまぼこ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン 青ねぎ	たまねぎ もやし だいこん しめじ	594 Kcal 25.3 g 18.8 g
24 木	麦入りごはん 牛乳 ハムステーキ 枝豆 肉じゃが 味付きごまふりかけ	米 麦 じゃがいも 三温糖 さとう	ひまわり油 ごま	ロースハム 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	枝豆 たまねぎ こんにやく	706 Kcal 26.0 g 25.1 g
25 金	コッペパン 牛乳 ベーコンピーンズ 大根サラダ フライドポテト いちごジャムとマーガリン	コッペパン じゃがいも 三温糖	油 ひまわり油 いちごジャム マーガリン	ベーコン 大豆	牛乳 きわかめ	にんじん	だいこん レモン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	806 Kcal 22.6 g 28.5 g
28 月	【かおかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 とりからあげ もずくの卵スープ 【りんご】 【小魚】	米 麦 でんぶん	ひまわり油	鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 もずく かたくちいわし	にんじん なら	にんにく たまねぎ りんご	675 Kcal 26.4 g 24.1 g
29 火	たけのごさ飯 牛乳 いかの照り焼き 小松菜のお浸し 白玉汁	米 麦 三温糖 白玉もち さとう	ひまわり油	いか 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	たけのご たまねぎ 乾しいたけ	600 Kcal 24.1 g 13.1 g
30 水	【青花献立】 麦入りごはん 牛乳 【ちくわの青花あげ】 味つけきゅうり つみれ汁	米 麦 小麦粉 さといも パン粉	ひまわり油 ごま油	焼きちくわ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	青花粉 にんじん	きゅうり たまねぎ ごぼう	568 Kcal 20.8 g 15.2 g
31 木	ポークカレーライス 牛乳 グリーンアスパラガスソテー いちごゼリー 福神漬	米 麦 じゃがいも さとう	小麦粉 油	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース グリーンアスパラガス 福神漬 いちご	695 Kcal 25.6 g 19 g

☆毎月19日は食育の日です。

♪ スプーンの付く日です。

*栄養価は、小学校4年生のものです。