

平成24年6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 金	食パン 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ チンゲン菜のサラダ マカロニスーフ りんごジャム	食パン パン粉 三温糖 じゃがいも マカロニ 水あめ さとう	しょうゆドレッシング	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ たまねぎ りんご	738 Kcal 29.1g 23.9g
4 月	麦入りごはん 牛乳 焼きししゃも 枝豆 筑前煮のり佃煮	米 麦 さとう 三温糖	ひまわり油	鶏肉 ちくわ 牛乳 ししゃものり佃煮	にんじん さやいんげん 枝豆 ごぼう たけのこ 乾しいたけ	645 Kcal 28.7g 18.7g
5 火	【大分県の料理】 わかめごはん 牛乳 【とり天】 【だんご汁】 【びわ】	米 麦 さとう 三温糖 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも	ひまわり油	鶏肉 みそ 牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ しょうが ごぼう 乾しいたけ びわ	704 Kcal 24.2g 19.6g
6 水	麦入りごはん 牛乳 さわらのしょうがあんかけ 昆布あえ かきたま汁	米 麦 三温糖 でんぶん	ひまわり油	さわら 豆腐 かまぼこ 鶏卵	にんじん 三つ葉 しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	570 Kcal 27.2g 16.3g
7 木	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【カルちゃんかき揚げ】 【豚汁】 【冷凍りんご】 【するめ】	米 麦 小麦粉 さつま芋	ひまわり油	大豆 焼きちくわ えび 豚肉 みそ するめ	にんじん 青ねぎ たまねぎ だいこん こんにやく りんご	688 Kcal 21.1g 17.0g
8 金	はいがパン 牛乳 鶏肉と野菜のソテー ごぼうサラダ コンソメスープ	コッペパン 小麦はいが 三温糖	オリーブ油 白ごま	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん さやいんげん パセリ たまねぎ とうもろこし ごぼう キャベツ	670 Kcal 27.7g 29.6g
11 月	麦入りごはん 牛乳 豚肉の両部焼き 白菜とわさび菜の和え物 じゃがいもとちくわのうま煮	米 麦 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 白ごま	豚肉 鶏肉 ちくわ 牛乳	わさび菜 にんじん たまねぎ しょうが ほうきさい 赤こんにやく 枝豆	653 Kcal 28.1g 19.6g
12 火	麦入りごはん 牛乳 さばのみぞ煮 ほうれん草のお浸し 豆腐のすまし汁	米 麦 さとう 三温糖	ひまわり油	さば みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ ほうれん草 にんじん 青ねぎ たまねぎ しめじ	528 Kcal 21.5g 13.2g
13 水	【青花献立】 麦入りごはん 牛乳 【いかの青花揚げ】 きゅうりともやし酢の物の酢の物 大根と豚肉のみぞ煮	米 麦 でんぶん 三温糖 さとう	ひまわり油	いか 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 青花粉 にんじん さやいんげん きゅうり もやし だいこん	652 Kcal 29.0g 18.7g
14 木	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 【牛肉と赤こんにやくの炒め煮】 【粉ふきいも】 【ぞうめん汁】 【梅干し】	米 麦 三温糖 じゃがいも そうめん		牛肉 鶏肉 かまぼこ 湯葉	にんじん 青ねぎ 赤こんにやく たまねぎ 乾しいたけ 梅干し	644 Kcal 23.5g 22.5g
15 金	【青花献立・湖魚料理】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 【小あゆのケチャップあえ】 キャベツと水菜のサラダ コーンポターージュ	コッペパン 三温糖 でんぶん 青じそドレッシング 小麦粉	ひまわり油 油	小あゆ ベーコン	牛乳 生クリーム 青花粉 みずな にんじん パセリ 白ねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	733 Kcal 27.5g 26.7g
18 月	ゆかりごはん 牛乳 かに玉 マーボーなす 杏仁豆腐	米 麦 さとう でんぶん 三温糖 水あめ	ごま油 油	鶏卵 かに 豚肉 みそ	牛乳 れん乳 脱脂粉乳 赤しそ にんじん ビーマン しいたけ たまねぎ なす にんにく しょうが	610 Kcal 22.0g 16.4g
19 火	【食育の日】 麦入りごはん 牛乳 【豚肉と野菜のみぞ炒め】 小松菜のあえ物 ぶりすまし汁	米 麦 三温糖 ふ		豚肉 赤みそ みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ 赤ビーマン ことまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	562 Kcal 26.3g 15.5g
20 水	ハヤシライス 牛乳 コーンコロケ キャベツのサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ひまわり油 和風ドレッシング	牛肉	牛乳 にんじん たまねぎ しめじ グリンピース とうもろこし キャベツ	821 Kcal 22.6g 32.5g
21 木	麦入りごはん 牛乳 鮭の塩焼き 大根サラダ 高野豆腐のたき合わせ	米 麦 三温糖	ひまわり油	鮭 さつま揚げ 高野豆腐	牛乳 くきわかめ にんじん さやいんげん だいこん 乾しいたけ たけのこ こんにやく	567 Kcal 27.5g 15.7g
22 金	ミニコッペパン 牛乳 肉団子の野菜あんかけ トマトのペンネ 冷凍みかん はちみつ	コッペパン パン粉 三温糖 でんぶん ペンネ はちみつ	オリーブ油	鶏肉 ベーコン	牛乳 ビーマン にんじん トマト パセリ たまねぎ マッシュルーム にんにく みかん	679 Kcal 24.0g 24.8g
25 月	麦入りごはん 牛乳 大豆とかぼちゃのかき揚げ 味つけきゅうり 大根のみぞ汁	米 麦 小麦粉 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	大豆 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 かぼちゃ にんじん 青ねぎ きゅうり たまねぎ だいこん	603 Kcal 17.2g 15.3g
26 火	【フィリピンの料理】 【チャーハン】 牛乳 【アドボ風】 春雨スープ 【ナタデココ入りフルーツよせ】	米 麦 三温糖 春雨 さとう		鶏肉 焼き豚	牛乳 にんじん 赤ビーマン なら とうもろこし たまねぎ にんにく 乾しいたけ もやし 黄桃 みかん バインアップル ナタデココ	657 Kcal 23.0g 19.5g
27 水	ポークカレーライス 牛乳 ポロニアステーク キャベツとピーマンのサラダ 福神漬	米 麦 じゃがいも	小麦粉 油 ひまわり油 和風ドレッシング	豚肉 ソーセージ	牛乳 にんじん ビーマン たまねぎ グリンピース キャベツ 福神漬	708 Kcal 29.2g 22.6g
28 木	麦入りごはん 牛乳 あじの両蜜漬 ゆでとうもろこし けんちん汁 かつおぶりかけ	米 麦 でんぶん 三温糖 さとう	ひまわり油	さつま揚げ 豆腐 かつお	牛乳 あじのり にんじん 青ねぎ たまねぎ とうもろこし ごぼう だいこん	577 Kcal 25.0g 14.7g
29 金	黒糖パン 牛乳 フレーンオムレツ 海藻サラダ ポークビーンズ	コッペパン 黒砂糖 でんぶん 三温糖		鶏卵 豚肉 大豆	牛乳 海藻ミックス にんじん はくさい レモン たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	797 Kcal 31.2g 22.1g

☆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。