

平成24年7月 学校給食予定献立表

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				
2	月	【びわ湖の日】 麦入りごはん 牛乳 【小あゆのかりん揚げ】 チンゲン菜のサラダ すき焼き	米 麦 でんぷん 黒砂糖 ふ 三温糖	ひまわり油 白いりごま 和風ドレッシ ング	小あゆ 牛肉 焼き豆腐	牛乳 にんじん チンゲン菜 青ねぎ	たまねぎ 乾しいたけ こんにやく はくさい	675 24.9 16.2	Kcal g g	
3	火	ゆかりごはん 牛乳 豚肉の甘酢炒め 小松菜ともやしのおかか和え 五目みそ汁	米 麦 三温糖		豚肉 花かつお 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	赤しそ にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ もやし だいこん	605 26.1 17.8	Kcal g g
4	水	【食物せんい献立・青花献立】 麦入りごはん 牛乳 【かぼちゃの青花天ぷら】 【きゃべつとわさび菜のごまあえ】 【筑前煮】	米 麦 小麦粉 三温糖 里芋	ひまわり油 白ごま	鶏肉	牛乳 昆布	かぼちゃ 青花粉 わさび菜 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう たけのこ こんにやく	617 20.4 19.4	Kcal g g
5	木	夏野菜のカレーライス 牛乳 ウインナーソーセージ きゅうりとわかめのサラダ 福神漬	米 麦 じゃが いも 三温糖 青じそドレッ シング	小麦粉 油	鶏肉 ソーセー ジ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす とうもろこし きゅうり 福神漬	712 26.6 26.1	Kcal g g
6	金	【七夕献立】 食パン 牛乳 【星型コロッケ】 【七夕スープ】 【草津メロン】 いちごジャム	食パン じゃが いも 小麦粉 パン粉 春雨 いちごジャム	ひまわり油	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん オクラ	たまねぎ とうもろこし メロン	725 21.7 22.8	Kcal g g
9	月	麦入りごはん 牛乳 焼きほっけ 小松菜のしめじあえ かきたま汁	米 麦 三温糖 でんぷん	ひまわり油	ほっけ 鶏肉 豆腐 焼きかまぼこ 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん 三つ葉	しめじ たまねぎ	572 28 17.2	Kcal g g
10	火	【静岡県の料理】 菜めし 牛乳 【しらす入りかき揚げ】 【じゃがいものうま煮】 【みかんゼリー】	米 麦 小麦粉 じゃがいも 三温糖	ひまわり油	焼きちくわ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃ こ 干しえび	にんじん さやいんげん	たまねぎ 枝豆 こんにやく みかんゼリー	693 20.9 19.2	Kcal g g
11	水	セルフ中華丼 牛乳 牛肉のオイスターソース炒め パインゼリー	米 麦 三温糖 でんぷん	ひまわり油	豚肉 いか な ると うずら卵 牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい グリーンピース パインゼリー	749 30.6 26.2	Kcal g g
12	木	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【豆あじの南蛮漬】 【味つけきゅうり】 【けんちん汁】 【かみかみひよこ豆】	米 麦 でんぷん 三温糖	ひまわり油 ごま油	あじ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゅうり こんにやく ごぼう だいこん	578 24.4 16.8	Kcal g g
13	金	【食育の日・青花献立】 【フランスの料 理】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 【フレンチオムレツ】 キャベツとコーンのサラダ 【ラタトゥイユ】 【お楽しみデザート】	コッペパン 三温糖 青じそドレッ シング お楽しみデ ザート	オリーブ油	鶏卵 ベーコン	牛乳	青花粉 トマト にんじん ピーマン 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	762 26.1 30.8	Kcal g g

☆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。