

平成24年8. 9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		
30	木	ビーフカレーライス 牛乳 キャベツとツナのソテー パインゼリー 福神漬	米 麦 じゃがいも さとう	小麦粉 油 ひまわり油	牛肉 まぐろ油漬 牛乳	にんじん たまねぎ バイン グリーンピース キャベツ 福神漬 とうもろこし	711 Kcal 24.8 g 22.2 g	
31	金	【メキシコの料理】 黒糖パン 牛乳 【鶏肉のメキシカンソース】 【かぼちゃと大豆のサラダ】 コンソメスープ	コッペパン 黒砂糖 三温糖 でんぷん	マヨネーズ	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳	ピーマン トマト かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	729 Kcal 23.5 g 24.7 g
3	月	麦入りごはん 牛乳 鶏から揚げ きゃべつと和風サラダ どうめん汁	米 麦 でんぷん そうめん	ひまわり油 和風ドレッシ ング	鶏肉 鶏卵 牛乳 わかめ	にんにく キャベツ しめじ たまねぎ 乾しいたけ	663 Kcal 24.6 g 24.8 g	
4	火	麦入りごはん 牛乳 焼きししゃも 切干し大根ときゃうりの甘酢漬 豚汁	米 麦 三温糖 さといも	ひまわり油 白ごま	豚肉 みそ 牛乳 ししゃも	にんじん 青ねぎ だいこん きゅうり ごぼう 切干し大根	548 Kcal 22.4 g 15.1 g	
5	水	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 【さつまいもの天ぷら】 【とりすき】 【枝豆】 ゆかりふりかけ	米 麦 ふ 三温糖 さつまいも 小麦粉	ひまわり油	鶏肉 焼き豆腐 牛乳	にんじん 青ねぎ 赤しそ	たまねぎ 乾しいたけ こんにやく はくさい 枝豆	673 Kcal 24.1 g 22 g
6	木	かやくごはん 牛乳 和風炒り卵 小松菜のしめじあえ 高野豆腐入りみそ汁	米 麦 三温糖 でんぷん じゃがいも さとう	ひまわり油	鶏卵 かまぼこ さつま揚げ みそ 油揚げ 高野豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ わかめ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ たけの ここんにやく しいたけ	579 Kcal 23.3 g 16.6 g
7	金	【長崎県の料理】 ミニパンパン 牛乳 【肉団子の甘酢あん】 【ちゃんぽん】 巨峰	コッペパン さとう パン 粉 三温糖 でんぷん 乾燥中華麺	油	焼き豚 焼きかまぼこ 鶏肉	牛乳 にんじん	たまねぎ 巨峰 乾しいたけ た けのこ もやし はくさい パイ ン しょうが	616 Kcal 25.1 g 32 g
10	月	麦入りごはん 牛乳 牛肉とごぼうの炒め煮 粉ふきいも ふ入りすまし汁	米 麦 三温糖 じゃがいも ふ		牛肉 鶏肉 焼きかまぼこ 牛乳	にんじん 青のり わかめ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	645 Kcal 24.7 g 23.1 g
11	火	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ もやしとチンゲン菜の中華あえ ワンタンスープ	米 麦 三温糖 小麦粉 パン粉	ひまわり油 ごま油	焼き豚 鶏肉 牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	もやし たまねぎ キャベツ にんにく	580 Kcal 16.4 g 19.2 g
12	水	みそ豚丼 牛乳 ちくわの磯辺あげ ミニトマト	米 麦 三温糖 小麦粉	ごま油 ひまわり油	豚肉 みそ 焼きちくわ 牛乳	にんじん 青のり	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	609 Kcal 23.6 g 19.1 g
13	木	麦入りごはん 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ 五目すまし汁	米 麦 三温糖	ひまわり油 白ごま	鮭 鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	はくさい たまねぎ	537 Kcal 26.3 g 14.5 g
14	金	【春花献立】 【春花粉入り加糖パン】 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ 野菜サラダ コーンクリームシチュー	コッペパン 三温糖 パン粉 さとう 小麦粉 じゃがいも	青じそドレ ッシング 油	鶏肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	青花粉 にんじん パセリ 脱脂粉乳	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	746 Kcal 31 g 26.1 g
18	火	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 【味つけきゅうり】 【けんちん汁】	米 麦	ごま油	豚肉 さつま揚げ 豆腐 牛乳	にんじん 青ねぎ	きゅうり ごぼう だいこん しょうが	546 Kcal 23.8 g 15.5 g
19	水	【食育の日】 麦入りごはん 牛乳 いかの照り焼き じゃがいもとちくわのうま煮 【キャベツと水菜の昆布和え】	米 麦 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	いか 鶏肉 ちくわ 牛乳	昆布 さやいんげん 水菜 にんじん	たまねぎ 赤こんにやく キャベツ	594 Kcal 27.1 g 13.9 g
20	木	麦入りごはん 牛乳 酢豚 チンゲン菜のソテー なし	米 麦 でんぷん 三温糖	ひまわり油	豚肉 でんぷん 牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ なし たまねぎ とうもろこし	619 Kcal 21.0 g 17.9 g
21	金	食パン 牛乳 えびカツ ポイルキャベツ ミネストローネスープ	食パン マカロニ 三温糖 パン粉 さとう	ひまわり油 マヨネーズ	ベーコン えび 牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	729 Kcal 25.2 g 30.8 g
24	月	ハヤシライス 牛乳 ウインナーソーセージ 冷凍もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	牛肉 ソーセージ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース もも	789 Kcal 22.6 g 31.4 g
25	火	麦入りごはん 牛乳 焼きほっけ ひじきの煮物 五目みそ汁	米 麦 三温糖 さといも	ひまわり油	ほっけ ちくわ 厚揚げ みそ 牛乳	にんじん さやいんげん 青ねぎ	たまねぎ 生しいたけ	578 Kcal 24.7 g 16.3 g
26	水	【湖魚料理・春花献立】 わかめごはん 牛乳 【すじえびと青花粉入りかきあげ】 大根サラダ かきたまスープ	米 麦 さつま芋 小麦粉 三温糖 でんぷん	ひまわり油 ごま油 白ごま	大豆 かまぼこ 豆腐 鶏卵 すじえび 牛乳	青花粉 にんじん にら わかめ	だいこん たまねぎ 乾しいたけ	650 Kcal 19.4 g 17.5 g
27	木	麦入りごはん 牛乳 さんまの煮つけ 小松菜のごま和え さつま汁	米 麦 三温糖 さつま芋 さとう	白ごま	さつま揚げ みそ さんま 牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	だいこん しょうが	634 Kcal 24.8 g 17.4 g
28	金	【月見献立】 コッペパン 牛乳 【里芋コロッケ】 きゅうりともやしのサラダ 【月見スープ】 【月見だんご】 フルーベリージャム	コッペパン 里芋 小麦粉 パン粉 ブルーベ リージャム 上新 粉 さとう	ひまわり油 和風ドレッシ ング	うずら卵 焼き豚 きなこ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ 乾しいたけ とうもろこし	852 Kcal 27.6 g 25.6 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。

※緊急時（気象条件等）により献立を変更することがあります。