

# 平成24年10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	月	麦入りごはん 牛乳 さけの南蛮漬 きゃべつとさけの甘みぞ和え 里芋の煮物	米 麦 三温糖 里芋	ひまわり油 さけ 白みそ 鶏肉	牛乳 にんじん さや いんげん	595 Kcal 26.3g 14.9g
2	火	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の鶏照り ほうれん草のお浸し 豚汁	米 麦 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 白 ごま 鶏肉 豚肉 豆 腐 みそ	牛乳 ほうれんそう にんじん 青ね ぎ	622 Kcal 25.8g 20.8g
3	水	麦入りごはん 牛乳 さんまのごみぞ煮 白菜と水菜の昆布和え けんちん汁	米 麦 さとう	白ごま さんま みそ 豆腐 さつま揚 げ 油揚げ	牛乳 こんぶ 水菜 にんじん 青ねぎ	586 Kcal 25.2g 19.9g
4	木	【青花献立】 親子丼 牛乳 【大豆とちくわの青花かき揚げ】 グレースゼリー	米 麦 三温糖 でんぶん 小麦 粉 さとう	ひまわり油 鶏肉 鶏卵 大 豆 ちくわ	牛乳 焼きのり にんじん さや いんげん 青花 粉	728 Kcal 24g 22.4g
5	金	アップルパン 牛乳 ヒシカツ ポイルキャベツ パンフキンポタージュ	コッペパン さ とう パン粉 でん粉 三温糖 青じそドレッ シング	ひまわり油 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリー ム にんじん かぼ ちゃ パセリ	726 Kcal 25.6g 26.7g
9	火	なめし 牛乳 ホイコーロー きゅうりとわかめの中華サラダ ワンタンスープ	米 麦 さとう 三温糖 ワンタ ンの皮	中華ドレッシ ング 豚肉 みそ 赤 みそ 焼き豚	牛乳 わかめ ひろしまな きょうな だい こんばし にん じん なら	581 Kcal 24.4g 14.7g
10	水	【目の愛護デー】 麦入りごはん 牛乳 【厚焼き卵】 【チンゲン菜のおかか和 え】	米 麦 でん粉 さとう 三温糖 白玉もち	油 鶏卵 花かつお 厚揚げ みそ	牛乳 チンゲン菜 に んじん 青ねぎ	612 Kcal 20.7g 14.6g
11	木	【湖魚料理】 麦入りごはん 牛乳 【小あゆのかりん揚げ】 切干した根の煮物 ふ入りすまし汁	米 麦 でんぶ ん 黒砂糖 三 温糖 ふ	ひまわり油 白 ごま 小あゆ さつま 揚げ 鶏肉	牛乳 さいやいんげ んにんじん 青 ねぎ	582 Kcal 22.1g 17.7g
12	金	セルワ焼きそば 牛乳 ウイナーソーセージ オレンジゼリー	コッペパン 乾 燥中華麺 水あ め	ひまわり油 白 ごま 豚肉 ソーセー ジ	牛乳 青のり にんじん	669 Kcal 25.5g 24.5g
15	月	麦入りごはん 牛乳 揚げ子キンしょうまい 八宝菜 海藻サラダ	米 麦 小麦粉 三温糖 でんぶ ん さとう 青 じそドレッシ ング	ひまわり油 鶏肉 豚肉 い か えび	牛乳 海藻ミッ クス にんじん	606 Kcal 27.1g 18.1g
16	火	【千葉県の料理】 麦入りごはん 牛乳 【あじのさんが揚げ】 五目みそ汁 【なめし】 【ひじきふりかけ】	米 麦 小麦粉 でん粉 さとう さといも	ひまわり油 黒ごま 白ごま あじ 鶏肉 み そ	牛乳 ひじき 青のり にんじん 青ね ぎ	634 Kcal 23.2g 21.3g
17	水	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ 小松菜のごみぞ和え かきたま汁	米 麦 小麦粉 小麦粉 さとう 三温糖 でんぶ ん	白ごま 豚肉 豆腐 か まぼこ 鶏卵	牛乳 こまつな にん じん 青ねぎ	583 Kcal 25.6g 17g
18	木	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【焼きししゃも】 【きゃべつとしめじの 和風サラダ】 【いかじゃが】	米 麦 じゃが いも 三温糖	ひまわり油 和 風ドレッシン グ いか さつま揚 げ	牛乳 ししゃも にんじん さや いんげん	588 Kcal 26.7g 14.8g
19	金	【食育の日・青花献立】 【ミニ青花粉入り加糖パン】 牛乳 キャンディーポテト 【わさび菜入り大根 サラダ】 ポークビーンズ	コッペパン 三 温糖 さつま芋	ひまわり油 バ ター アーモン ド 豚肉 大豆	牛乳 青花粉 にん じん わさび菜	749 Kcal 23g 22.6g
22	月	麦入りごはん 牛乳 焼き肉 ほうれん草ともやしのナムル わかめスープ	米 麦 さとう 三温糖 水あめ	ごま油 白ごま 豚肉 みそ 豆 腐	牛乳 わかめ ほうれんそう にんじん 青ね ぎ	539 Kcal 23.5g 15.4g
23	火	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 厚揚げのみぞれソースかけ 【ごぼうサラダ】 【きのこのみそ汁】	米 麦 三温糖 でんぶん さと いも	ひまわり油 白 ごま マヨネー ズ 厚揚げ みそ	牛乳 さいやいんげ んにんじん 青 ねぎ	643 Kcal 18.5g 24.5g
24	水	麦入りごはん 牛乳 焼きほっけ 粉ふさいも 五目すまし汁	米 麦 じゃが いも	ひまわり油 ほっけ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 青のり にんじん 青ね ぎ	580 Kcal 26g 16.1g
25	木	ビーフカレーライス 牛乳 キャベツとツナのソテー りんご 福神漬	米 麦 じゃが いも	小麦粉 油 牛肉 まぐろ油 漬	牛乳 にんじん たまねぎ グ リンピース に んにく キャベ ツとうもろこ しりんご 福 神漬	692 Kcal 24.6g 21.7g
26	金	【ベトナムの料理】 黒糖パン 牛乳 【肉団子のトマトソース】 【フォー入り スープ】 【マンゴーゼリン】	コッペパン 黒 砂糖 フォー 三温糖 でんぶ ん じゃがいも さとう	ごま油 白ごま 豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 練乳 トマト にん じん なら	712 Kcal 25.4g 24g
29	月	麦入りごはん 牛乳 豚肉の南部焼き チンゲン菜の和え物 高野豆腐のつき煮	米 麦 三温糖	ひまわり油 白 ごま 豚肉 鶏肉 か まぼこ 高野豆 腐	牛乳 チンゲン菜 に んじん さやい んげん	644 Kcal 30.7g 21.6g
30	火	麦入りごはん 牛乳 いか照り焼き れんごんのきんぴら 白菜のみそ汁	米 麦 三温糖	ひまわり油 白 ごま いか さつま揚 げ 油揚げ み そ	牛乳 にんじん さや いんげん 青ね ぎ	569 Kcal 25g 15.1g
31	水	麦入りごはん 牛乳 鶏のから揚げねぎだれかけ 小松菜ときゃべつのお浸し じゃがいものうき煮	米 麦 でんぶ ん 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 鶏肉 ちくわ	牛乳 青ねぎ こまつ な にんじん	673 Kcal 24.1g 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。

※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。