

# 平成24年12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	
3	月	【湖魚料理】 麦入りごはん 牛乳 【わかさぎのかりん揚げ】 白菜ときのこの和風サラダ 野菜たっぷりごま豚汁	米 麦 黒砂糖 さつま芋 でんぶん	ひまわり油 白ごま 和風ドレッシング	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん 青ねぎ	はくさい しめじ だいこん	569 22.2 17.4	Kcal g g
4	火	麦入りごはん 牛乳 さばの塩焼き おでん かぼちゃプリン	米 麦 里芋 三温糖 さとう	ひまわり油	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 さば	牛乳 昆布	かぼちゃ	だいこん こんにゃく	719 31.6 25.1	Kcal g g
5	水	麦入りごはん 牛乳 えびのチリソース煮 チンゲン菜の中華あえ かぶの中華スープ	米 麦 でんぶん 三温糖	ひまわり油 ごま油 白ごま	えび 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	グリーンピース にんにく 白ねぎ かぶ たまねぎ 乾しいたけ	591 25.9 17.5	Kcal g g
6	木	ポークカレーライス 牛乳 ウインナーソーセージ キャベツとツナのサラダ 山川漬	米 麦 じゃがいも 三温糖 小麦粉	油 白ごま	豚肉 ソーセージ まぐろ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ 山川漬	735 29.1 26.7	Kcal g g
7	金	【オーストラリアの料理】 黒糖パン 牛乳 【牛肉のバーベキューソース炒め】 【野菜サラダ】 【ポテトスープ】	コッペパン 黒砂糖 三温糖 じゃがいも 青じそドレッシング		牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	717 25.5 30.6	Kcal g g
10	月	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【焼きししゃも】厚揚げと鶏肉の煮物 【かみかみ和え】	米 麦 三温糖	ひまわり油	鶏肉 厚揚げ いか	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく きゅうり もやし	639 29.5 22.4	Kcal g g
11	火	【青花献立】 かやくごはん 牛乳 きつねうどん 【大豆とさつま芋の青花かき揚げ】 みかんゼリー	米 麦 うどん 三温糖 さつま 芋 でんぶん 小麦粉 さとう	ひまわり油	油揚げ 鶏肉 大豆 ちくわ	牛乳	青ねぎ 青花粉 にんじん	たけのこ たまねぎ みかん しいたけ たけのこ こんにゃく	658 18.9 18.8	Kcal g g
12	水	麦入りごはん 牛乳 いかの照り焼き 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のおかか和え いちご	米 麦 里芋 三温糖	ひまわり油	いか 豚肉 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん こんにゃく いちご	580 27.6 13.2	Kcal g g
13	木	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ マーボー豆腐 杏仁豆腐	米 麦 三温糖 でんぶん 小麦粉 水あめ さとう	ごま油 ひまわり油	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 れん乳	にんじん にら	たまねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく キャベツ	687 23.5 25.9	Kcal g g
14	金	【食物せんい献立】 青花粉入り加糖パン 牛乳 【おからコロッケ】 【フロッコリーのサラダ】 野菜のスーフ煮	コッペパン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	ひまわり油 マヨネーズ 油	豚肉 おから たら	牛乳	青花粉 ブロッコリー にんじん かぼちゃ	とうもろこし だいこん キャベツ かぶ しいたけ たまねぎ	739 24.8 25.3	Kcal g g
17	月	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 昆布和え けんちん汁	米 麦		豚肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん たまねぎ	571 25.5 17.6	Kcal g g
18	火	【福島県の料理】 麦入りごはん 牛乳 【さんまのごまみそ煮】 【ざくざく煮】 【りんご】	米 麦 里芋 三温糖 さとう	ごま	さんま みそ さつま揚げ ちくわ 高野豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく ごぼう りんご	654 26.3 18	Kcal g g
19	水	【クリスマス献立・食育の日】 麦入りごはん 牛乳 【鶏の照り焼き】 【わさび菜のサラダ】 【かぼちゃのみそ汁】 【クリスマスケーキ】	米 麦 さとう 三温糖 ケーキ	オリーブ油 白ごま	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	わさび菜 かぼちゃ 青ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	714 28.9 24.1	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。

※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。