

# 平成25年1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	
9	水	子キンカレーライス 牛乳 キャベツとツナのソテー プリン 福神漬	米 麦 じゃがいも カレールウ	油	鶏肉 まぐろ油 漬 プリン	牛乳 にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし 福神漬	713 Kcal 28.3 g 21.5 g
10	木	煮入りごはん 牛乳 ぶりの照り焼き風 なます 白玉雑煮	米 麦 三温糖 でんぶん 白玉 もち さといも	ひまわり油 白ごま	ぶり かまぼこ 油揚げ みそ 白みそ	牛乳 にんじん きょうな だいこん しょうが	668 Kcal 25.1 g 20.0 g
11	金	【ドイツの料理】 パンフキンパン 牛乳 【白身魚フライ】 【ポテトサラダ】 【ソーセージと押し麦のスープ】	コッペパン 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも 大麦	マーガリン ひまわり油 マヨネーズ	ホキ ソーセージ	牛乳 にんじん パセリ かぼちゃ とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ グリンピース	710 Kcal 24.6 g 26.6 g
15	火	【食物せんい献立】 煮入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 【海藻サラダ】 【五目きんぴら煮】 【味付き黒豆】	米 麦 三温糖	白ごま	豚肉 さつま揚げ 黒豆	牛乳 海藻ミックス にんじん さやいんげん しょうが はくさい ごぼう れんこん こんにやく 乾しいたけ	616 Kcal 26.7 g 16.4 g
16	水	煮入りごはん 牛乳 さばのみぞ煮 小松菜のごま和え 豆腐のましまし汁	米 麦 三温糖 さとう	白ごま	さば みそ 豆腐 厚揚げ	牛乳 わかめ こまつな にんじん 青ねぎ たまねぎ	560 Kcal 22.6 g 15.1 g
17	木	煮入りごはん 牛乳 具入り卵焼き 寄せ鍋風煮 みかん さけふりかけ	米 麦 春雨		具入り卵焼き 鶏肉 油揚げ さけふりかけ	牛乳 にんじん きょうな 乾しいたけ はくさい みかん	657 Kcal 24.6 g 20.7 g
18	金	【食育の日・青花献立】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 【滋賀県産豆腐ハンバーグケチャップソースかけ】 【もやしと水菜のサラダ】 コンソメスープ 【近江米ムース】	コッペパン 三温糖	和風ドレッシング	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳 近江米ムース 青花粉 きょうな にんじん パセリ しめじ もやし たまねぎ とうもろこし キャベツ	721 Kcal 26.6 g 26.3 g
21	月	煮入りごはん 牛乳 鶏の照り焼き 大根の鯛みそかけ 五目ましまし汁 いちご	米 麦 三温糖 ふ	ひまわり油	鶏肉 たいみそ かまぼこ	牛乳 昆布 にんじん 三つ葉 しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ いちご	612 Kcal 25.2 g 19.3 g
22	火	【鳥取県の料理】 煮入りごはん 牛乳 【どびうお団子のしょうゆあん】 【フロッコリーのおかかあえ】 【かに入りみそ汁】	米 麦 三温糖 でんぶん 里芋		どびうおつみれ 花かつお かに 油揚げ みそ	牛乳 フロッコリー にんじん 青ねぎ しょうが だいこん たまねぎ 乾しいたけ	575 Kcal 24.6 g 13.7 g
23	水	ハヤシライス 牛乳 粉ふきいも チンゲン菜とチキンハムのソテー	米 麦 ハヤシルウ じゃがいも	油 ひまわり油	牛肉 チキンハム	牛乳 青のり にんじん チンゲン菜 たまねぎ しめじ グリンピース	676 Kcal 20.2 g 22.5 g
24	木	【滋賀県の料理・湖魚料理】 かやくごはん 牛乳 【もうこの南蛮漬け】 【ほうれん草のお浸し】 【打ち豆汁】 【近江米マフィン】	米 麦 でんぶん 三温糖 米粉 マフィン	ひまわり油 白ごま	もろこ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 青ねぎ ほうれん草 とうもろこし にんじん 春菊 だいこん こんにやく しいたけ たけのこ	690 Kcal 26.7 g 21.3 g
25	金	【昔の給食】 【レーズンパン】 牛乳 【イワシフライ】 ホイルキャベツ 【クリームシチュー】	コッペパン 青じそドレッシング じゃがいも 小麦粉 パン粉 ベンジャメルソース	ひまわり油	鶏肉 いわし	牛乳 にんじん パセリ キャベツ たまねぎ マッシュルーム レーズン	715 Kcal 26.9 g 24.4 g
28	月	【まごわやさしい給食・かみかみ献立】 煮入りごはん 牛乳 【カルちゃんかき揚げ】 【かみかみ和え】 【野菜のごまみぞ煮】 【小魚】	米 麦 小麦粉 三温糖 里芋	ひまわり油 白ごま	大豆 焼きちくわ えび するめ 豚肉 みそ	牛乳 昆布 かたくちいわし にんじん さやいんげん たまねぎ きゅうり もやし 乾しいたけ れんこん	727 Kcal 27.0 g 17.7 g
29	火	【姉妹都市の料理(香川県観音寺市)】 【いいご菜めし】 牛乳 【さわらのしょうがあんかけ】 【小松菜の雪花】 【レタス入り和風スープ】	米 麦 三温糖 でんぶん	ひまわり油 ごま油 ごま	いりこ さわら 豆腐 ベーコン	牛乳 広島菜 きょうな 大根菜 にんじん こまつな しょうが たまねぎ えのきたけ レタス	616 Kcal 25.9 g 19.5 g
30	水	【友好交流協定都市の料理(群馬県吾妻郡草津町)】 煮入りごはん 牛乳 【牛肉ときのこの炒め物】 【キャベツのお浸し】 【下仁田ねぎ入り五目みそ汁】 【ヨーグルト】	米 麦 三温糖 じゃがいも		牛肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト ほうれん草 にんじん エリンギ キャベツ たまねぎ 下仁田ねぎ	690 Kcal 25.1 g 24.6 g
31	木	煮入りごはん いちご牛乳 ホイコーロー さっしりともやしの中華あえ 春雨スープ	米 麦 三温糖 春雨 いちご牛乳の素	中華ドレッシング	豚肉 みそ 赤みそ 焼き豚	牛乳 にんじん なら キャベツ たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし 乾しいたけ	609 Kcal 24.9 g 15.5 g

☆毎月19日は食育の日です。  
※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。

♪ 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。