

平成28年11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(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	火	ごはん 牛乳 焼きししゃも ひじきの煮物 だいこんのみそ汁 りんご	米 米油 さとう	牛乳 ししゃも ひじき ちくわ 油揚げ みそ	赤こんにやく さやいんげん だ いこん にんじん はくさい 青 ねぎ りんご	576 23.2 16.3
2	水	ごはん 牛乳 鶏肉のつけ焼き チンゲン菜としめじのおかかあえ 高野豆腐の煮物	米 米油 さとう でんぶん	牛乳 鶏肉 花かつお 鶏肉 高 野豆腐	しょうが チンゲンサイ しめじ たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	655 28.4 23.3
4	金	ごはん 牛乳 はもの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 きのこのみそ汁	米 小麦粉 米油 さとう	牛乳 はも 青のり わかめ 油 揚げ みそ	きゅうり えのきたけ しめじ し いたけ にんじん たまねぎ 青 ねぎ	626 27 18.6
7	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と白菜のごまあえ 筑前煮	米 米油 さとう 白ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 がんもどき 昆布	しょうが たまねぎ ほうれんそ う はくさい ごぼう にんじん たけのこ 赤こんにやく ほし しいたけ さやいんげん	609 30.2 17
8	火	【東京都の献立】 ごはん 牛乳 あなごの天ぷら 小松菜のお浸し おでん	米 小麦粉 米油 さとう	牛乳 あなご 厚揚げ 昆布 ち くわ さつま揚げ がんもどき	にんじん こまつな もやし だ いこん こんにやく	697 28.5 24.4
9	水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎだれかけ ブロッコリーのあえもの 里芋の煮物	米 でんぶん 米油 さとう ごま 油 里芋	牛乳 鶏肉 豚肉 ちくわ	しょうが 白ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん ほし しいたけ こんにやく	660 27.2 20
10	木	ごはん ココア牛乳 あじの塩焼き 水菜ともやしの和え物 豚汁	米 ココア牛乳の素 米油 さと う さつまいも	牛乳 あじ 豚肉 みそ	もやし 水菜 はくさい だいこ ん ごぼう にんじん 青ねぎ	588 26.5 12.5
11	金	ごはん 牛乳 大学芋 春雨の中華あえ マーボー豆腐	米 さつまいも 米油 さとう 水 あめ でんぶん 春雨 ごま油 白ごま	牛乳 わかめ ハム 鶏肉 豆腐 赤みそ	にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ いら しょうが	666 22.2 17.7
14	月	【青花献立】 ごはん 牛乳 ちくわの青花揚げ ほうれん草とはくさい菜のごまあえ かきたま汁	米 小麦粉 米粉 米油 さとう 白ごま でんぶん	牛乳 ちくわ 鶏卵 鶏肉	青花粉 ほうれんそう はくさい 菜 にんじん たまねぎ えのき たけ 青ねぎ	611 23.3 18.2
15	火	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 愛彩菜と大根の昆布和え 打ち豆汁	米 米油 さとう でんぶん	牛乳 さわら 昆布 大豆 豆腐 油揚げ みそ	あいさい菜 だいこん にんじ ん かぶ こまつな 青ねぎ	599 27.2 18.4
16	水	【減塩献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜と水菜のゆば入りお浸し すまし汁	米 米粉 米油 さとう	牛乳 鶏肉 湯葉 かまぼこ 豆 腐	しょうが はくさい 水菜 たま ねぎ えのきたけ みつば	584 24 16.1
17	木	【防災おにぎり献立】 ごはん 牛乳 おにぎり用のり さけの塩焼き もやしときゅうりのごま酢あえ じゃがいものみそ煮	米 米油 さとう 白ごま じゃが いも	牛乳 鮭 豚肉 みそ のり	もやし きゅうり にんじん たま ねぎ 青ねぎ	602 28.5 14.3
18	金	【食育の日・ かみかみ・地場産物献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 すじえびと大豆のかき揚げ 白菜と小松菜のあえもの 牛肉のじゅんじゅん	米 発芽玄米 小麦粉 米油 さ とう	牛乳 大豆 ちくわ すじえび 牛肉 焼き豆腐	たまねぎ はくさい こまつな にんじん しいたけ 赤こんにやく 青ねぎ しゅんぎく	622 24.5 16.1
21	月	ごはん 牛乳 焼き鳥 ほうれん草ともやしのごまあえ かぼちゃのみそ汁	米 さとう 米油 白ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	白ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ か ぼちゃ えのきたけ 青ねぎ	609 24.3 19.3
22	火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 小松菜とえのきたけのお浸し 厚揚げの卵とじ煮	米 でんぶん 米油 さとう	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ 鶏 卵	しょうが こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ 枝豆	689 26.9 23.4
24	木	【和食の日】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 愛彩菜と白菜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁	米 米油 さとう	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 わか め みそ	はくさい あいさい菜 にんじん たまねぎ しめじ	610 28.4 20.3
25	金	アップルパン 牛乳 豚肉のケチャップからめ ポテトサラダ コンソメスープ	アップルパン でんぶん 米油 さとう じゃがいも ノンエッグマ ヨネーズ	牛乳 豚肉 まぐろ 鶏肉	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ パセリ	673 27.5 22.0
28	月	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 春雨とチンゲン菜のあえもの かぶのみそ汁 柿	米 米油 春雨 さとう ごま油	牛乳 さんま わかめ 豚肉 み そ	にんじん チンゲン菜 かぶ え のきたけ 青ねぎ 柿	649 24.9 23.3
29	火	ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら 牛肉とごぼうのしぐれ煮 のっぺい汁	米 さつまいも 米油 小麦粉 さとう さといも でんぶん	牛乳 牛肉 豆腐	赤こんにやく ごぼう さやいん げん しょうが にんじん だい こん ほししいたけ 青ねぎ	614 21.1 14.7
30	水	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 白身魚のパン粉焼き 海そうサラダ 大豆入りカレー	米 大麦 パン粉 米油 さとう じゃがいも カレールウ 白いんげん豆	牛乳 かいそうミックス 豚肉 大豆 ホキ	パセリ きゅうり だいこん レモン たまねぎ にんじん	684 27.4 20.9

☆毎月19日は食育の日です。

\*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。