

# 平成28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	主に	主に体の調子を	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	整えるもとになる食品	
1	木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草と白菜のおかかあえ 五目みそ汁	米 米油 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 花かつお 油揚げ みそ	しょうが ほうれんそう もやし はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	625 25.2 21.1
2	金	ごはん 牛乳 ソースカツ 小松菜ともやしの煮浸し 沢煮わん	米 小麦粉 パン粉 米油 さとう	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	こまつな もやし にんじん しょうが たけのこ ごぼう みつば しいたけ	586 26.3 15.6
5	月	【地場産物・青花献立】 ごはん 牛乳 ちくわの青花揚げ あいさい菜と白菜のあえもの 打ち豆汁	米 小麦粉 米粉 米油 さとう さといも	牛乳 ちくわ 大豆 豆腐 みそ	青花粉 はくさい にんじん あいさい菜 だいこん 青ねぎ	596 21.8 15.5
6	火	ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 切干し大根のごま酢和え 白菜のみそ汁 ラフランスゼリー	米 でんぷん 米油 白ごま さとう 里芋 ラフランスゼリー	牛乳 ホキ 豚肉 みそ	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 切干大根 にんじん きゅうり はくさい しめじ 青ねぎ	591 24.3 13.9
7	水	【秋田県の献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のみそだれかけ いものこの煮物 きりたんぼ鍋風	米 米油 さとう 里芋 きりたんぼ	牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにやく まいたけ 白ねぎ	668 24.8 19.4
8	木	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 焼きししゃも 赤こんにやくのおかか煮 筑前煮 かみかみ大豆	米 米油 さとう 里芋	牛乳 ししゃも 花かつお 鶏肉 厚揚げ 大豆	赤こんにやく ごぼう にんじん たけのこ れんこん	623 25.8 18.5
9	金	セルフホットドック 牛乳 キャベツとコーンのソテー 野菜の洋風煮	コッペパン 米油	ソーセージ 牛乳 まぐろ油漬 鶏肉	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	652 25.3 27.1
12	月	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ チンゲン菜としめじのお浸し かきたま汁	米 でんぷん 米油 さとう ふ	牛乳 豚肉 鶏卵	にんにく チンゲン菜 にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	592 26 16.8
13	火	【減塩献立】 セルフ牛丼 牛乳 かぼちゃの天ぷら あいさい菜と大根のあえもの	米 大麦 さとう 小麦粉 米油	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく かぼちゃ だいこん あいさい菜	594 22.3 15.8
14	水	ごはん 牛乳 焼きほっけ かぶの甘酢あえ がんもどきとじゃがいもの煮物	米 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ほっけ 鶏肉 がんもどき	かぶ きゅうり にんじん さやいんげん	632 26.7 18.6
15	木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ はくさい菜のひじき入りおひたし きのこのみそ汁	米 でんぷん 米油 さとう 白ごま	牛乳 さば ひじき 厚揚げ みそ	しょうが はくさい菜 にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ しめじ 青ねぎ	635 26 21.4
16	金	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 チンゲン菜とツナの炒め物 牛肉と野菜のカレー みかん	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 白いんげん豆	牛乳 まぐろ油漬 牛肉	チンゲン菜 にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし みかん	603 19.8 15.9
19	月	【食育の日】 ごはん 牛乳 しそひじき佃煮 鮭のしょうがだれかけ ほうれん草と春菊のごまあえ お講汁	米 米油 さとう でんぷん 白ごま	牛乳 鮭 油揚げ みそ しそひじき	しょうが ほうれんそう もやし はくさい しゅんぎく にんじん かぶ はくさい 青ねぎ	588 27.7 16.1
20	火	【クリスマス献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のアーモンドからめ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ ケーキ	米 米油 さとう アーモンド でんぷん オリーブ油 じゃがいも ケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー とうもろこし レモン にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ	636 26.1 16.6
21	水	【冬至献立】 ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	米 米油 さとう でんぷん	牛乳 さわら ひじき 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	ゆず 赤こんにやく たまねぎ かぼちゃ えのきたけ 青ねぎ	616 27 18.1

☆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。