

# 平成29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		主に体の調子を 整えるものになる食品	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	体をつくるものになる食品			
11	水	【お正月献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き たたきごぼう 白玉雑煮	米 米油 さとう でんぷん 白ご ま 白玉もち さといも	牛乳 ぶり 白みそ みそ	ごぼう にんじん だいこん 水菜	661 25.6 19.9	
12	木	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ じゃがいもの煮ころがし かきたま汁 りんご	米 でんぷん 米油 さとう じゃ がいも	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 わか め	にんじん たまねぎ みつば りんご	638 24.8 17.7	
13	金	バターリッチパン 牛乳 さわらの香草焼き ブロッコリーの和え物 ウインナーと野菜のスープ	バターリッチパン オリーブ油 さ とう じゃがいも	牛乳 さわら ウインナー	にんにく ブロッコリー にんじ ん たまねぎ かぶ パセリ バジル レモン	621 26.4 21.6	
16	月	【減塩献立】 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨とくきわかめの中華あえ 中華ポテト	米 さとう でんぷん 春雨 ごま 油 白ごま さつまいも 米油	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ チ キンハム くきわかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら しょうが キャベツ	671 23.4 17.8	
17	火	【防災の日献立】 ごはん おにぎり用のり 牛乳 さけの塩焼き ひじきの煮物 かす汁	米 米油 さとう さといも	牛乳 さけ ひじき ちくわ 豚 肉 みそ のり	にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく 青ねぎ	576 30.2 14.0	
18	水	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ れんこんの炒め煮 五目みそ汁 小魚アーモンド	米 でんぷん 米油 さとう ごま 油 じゃがいも アーモンド	牛乳 いか 厚揚げ みそ か たくちいわし	れんこん にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう 青ねぎ	619 25.0 17.1	
19	木	【食育の日】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 小松菜と春菊のかつおあえ おでん	米 米油 さとう さといも	牛乳 さんま 花かつお 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 昆布	こまつな しゅんぎく もやし だいこん こんにゃく	669 26.4 25.6	
20	金	【群馬県の献立】 ごはん 牛乳 豚肉のつけ焼き こんにゃくのきんぴら すいとん	米 さとう 米油 白ごま ごま油 すいとん	牛乳 豚肉 さつまいも揚げ 鶏肉	にんにく こんにゃく ごぼう にんじん はくさい だいこん みつば	597 27.1 15.3	
全 国 学 校 給 食 週 間	23	月	【手巻きご飯献立】 ごはん 手巻き用のり 牛乳 卵焼き 納豆 チンゲン菜とツナのあえもの すまし汁	米 さとう	牛乳 卵焼き 納豆 まぐろ油 漬 鶏肉 わかめ のり	チンゲン菜 もやし にんじん たまねぎ しめじ 水菜	622 27.0 18.5
	24	火	【青花献立・地場産物献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 いさざの青花揚げ南蛮たれかけ ほうれん草と愛彩菜のあえもの 打ち豆汁	米 発芽玄米 でんぷん 米油 さとう	牛乳 いさざ 大豆 豆腐 み そ	青花粉 はくさい菜 ほうれん 草 あいさい菜 にんじん だ いこん 青ねぎ	578 21.8 16.8
	25	水	【一汁二菜献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 五目すまし汁	米 米油 さとう ぶ	牛乳 さば 油揚げ かまぼこ	切干大根 ほししいたけ に んじん たまねぎ えのきたけ こまつな	604 27.9 19.2
	26	木	【滋賀県の郷土料理】 あめのいおごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 白菜の煮浸し お講汁 ベリーゼリー	米 大麦 さとう 米油 さといも ベリーゼリー	びわます 牛乳 牛肉 さつまいも 揚げ 油揚げ みそ	ごぼう ほししいたけ 青ねぎ 赤こんにゃく 水菜 はくさい にんじん かぶ しょうが	576 26.0 14.0
	27	金	【うどん献立・食物せんい献立】 ゆばあんかけうどん 牛乳 豚肉とさつまいものたれがらめ 金時豆の甘煮	うどん でんぷん さつまいも 米 油 さとう 金時豆	鶏肉 湯葉 かまぼこ 牛乳 豚肉	ほししいたけ にんじん まい たけ たまねぎ はくさい 青 ねぎ	65429.9 19.1
30	月	麦入りごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ 白菜と水菜のサラダ ポークカレー	米 大麦 小麦粉 米油 さとう じゃがいも カレールウ	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉	はくさい 水菜 にんじん た まねぎ	673 24.2 19.6	
31	火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 大根なます さといものみそ汁	米 でんぷん 米油 さとう さと いも	牛乳 いわし わかめ 油揚げ みそ	しょうが だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ 青ね ぎ	645 23.9 21.3	

☆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。