

平成29年2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	水	ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ あいさい菜のくわわかめ和え 肉じゃが	米 米油 さとう じゃがいも	牛乳 さわら みそ くわわかめ 牛肉	ほうさいにんじん あいさい菜 たまねぎ こんにゃく グリン ピース	628 26.8 15.1
2	木	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ	米 米油 さとう 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	しょうが 青ねぎ レモン ほう れんそう にんじん もやし に んにく たまねぎ ほししいたけ	585 25.4 19.0
3	金	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしの天ぷら 春雨の酢の物 のっぺい汁 節分豆	米 米油 小麦粉 春雨 さとう さといも でんぶん	牛乳 いわし わかめ 大豆	にんじん きゅうり ごぼう だ いこん みつば	634 22.1 20.2
6	月	ごはん 牛乳 豚肉のアーモンドからめ チンゲン菜と白菜の昆布和え さつまいものみそ汁	米 でんぶん 米油 さとう アーモンド さつま芋	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ み そ	チンゲン菜 ほうさいにんじん えのきたけ たまねぎ	658 26.0 19.1
7	火	ごはん 牛乳 さけのごまだれかけ ほうさい菜とひじきのおひたし 筑前煮	米 米油 白ごま さとう でん ぶん 里芋 三温糖	牛乳 さけ ひじき 鶏肉	ほうさい菜 にんじん ほうれん そう ごぼう たけのこ 赤こんに ゃく グリンピース	579 26.8 13.8
8	水	【かみかみ献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 いかの磯辺揚げ 小松菜のあえ物 きのこのみそ汁	米 発芽玄米 小麦粉 米油 さとう じゃがいも	牛乳 いか 青のり 油揚げ みそ	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ まいたけ 青ねぎ	597 24.7 16.8
9	木	ごはん 牛乳 牛肉の鉄板焼き ブロッコリーのあえもの 里芋のそぼろ煮	米 米油 さとう 里芋	牛乳 牛肉 豚肉	たまねぎ 青ピーマン 赤ピー マン ブロッコリー カリフラ ワー にんじん こんにゃく グリンピース	621 22.6 18.6
10	金	食パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ツナサラダ かぶのポトフ	パン 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ハンバーグ まぐろ油漬 鶏肉	こまつな キヤベツ レモン に んじん たまねぎ かぶ パセリ	648 27.1 21.0
13	月	【青花献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの青花天ぷら 豚肉とごぼうのしぐれ煮 みぞれ汁	米 さつまいも 米油 小麦粉 でんぶん さとう	牛乳 豚肉 鶏肉	青花粉 こんにゃく ごぼう しょうが にんじん だいこん 青ねぎ	597 20.8 14.6
14	火	ごはん 牛乳 あじの南部焼き ほうれん草としめじのおかかあえ がんもどきと大根の煮物	米 白ごま 米油 さとう	牛乳 あじ 花かつお がんも どき ちくわ	ほうれんそう もやし しめじ にんじん だいこん こんにゃく	600 30.2 16.7
15	水	【地場産物献立】 ごはん 牛乳 わかさぎの竜田揚げ あいさい菜と白菜の和え物 豚汁 いよかん	米 でんぶん 米油 さとう さ つまいも	牛乳 わかさぎ 豚肉 油揚げ みそ	しょうが ほうさいにんじん あ いさい菜 だいこん えのきた け ごぼう 青ねぎ いよかん	590 21.3 15.1
16	木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ かきたま汁	米 米油 さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネー ズ 米粉	牛乳 鶏肉 まぐろ水煮 かま ぼこ 鶏卵	しょうが きゅうり にんじん た まねぎ えのきたけ 水菜	672 24.8 24.9
17	金	【日本型の食事献立】 ごはん 牛乳 さばのしょうがだれかけ 白菜と小松菜のごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	米 米油 さとう 米粉 白ごま じゃがいも	牛乳 さば わかめ 油揚げ みそ	しょうが ほうさい こまつな た まねぎ にんじん しめじ	604 25.8 18.8
20	月	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ひじきの煮物 白菜のみそ汁	米 でんぶん 米油 さとう 里芋	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 ちく わ みそ	にんにく 枝豆 赤こんにゃく ほうさい えのきたけ にんじん 青ねぎ	616 26.8 17.2
21	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 大豆とごぼうのかき揚げ 白菜とほうれん草のお浸し ぶり大根	米 小麦粉 米油 さとう	牛乳 大豆 ちくわ ぶり	ごぼう ほうさい ほうれんそう にんじん だいこん しょうが	678 25.4 20.6
22	水	ごはん 牛乳 焼き鳥 春雨とチンゲン菜のあえもの かず汁	米 さとう 米油 春雨 ごま油 さといも	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ さけ みそ	白ねぎ しょうが にんじん チ ンゲン菜 だいこん ごぼう え のきたけ こんにゃく 青ねぎ	609 24.9 19.3
23	木	【食育の日】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き きんぴらごぼう 高野豆腐のうま煮	米 米油 白ごま さとう ごま油	牛乳 さんま 豚肉 さつま揚 げ 高野豆腐	ごぼう 青ピーマン 赤ピーマ ン にんじん たまねぎ こんに ゃく グリンピース ほしし いたけ	690 28.4 26.1
24	金	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 白身魚のパン粉焼き 牛肉と野菜のカレー りんご	米 大麦 パン粉 米油 じゃ がいも カレールウ 白いんげん豆	牛乳 牛肉 ホキ	パセリ たまねぎ にんじん フ ロココリー しめじ りんご	666 24.9 19.6
27	月	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 小松菜と白菜のお浸し すまし汁	米 米油 さとう でんぶん	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ か まぼこ わかめ	青ねぎ しょうが こまつな は くさい たまねぎ にんじん え のきたけ みつば	578 20.1 19.2
28	火	【石川県の献立】 ごはん 牛乳 たらのカリン揚げ かにときゅうりの酢の物 治部煮	米 でんぶん 米油 さとう ふ	牛乳 たら かに 鶏肉	きゅうり にんじん たけのこ しいたけ れんこん ほうれん そう	607 26.0 14.7

☆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。