

平成29年3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)
			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	たんぱく質(g)
1	水	ごはん 牛乳 豚肉の鉄板焼き ほうれん草とはくさい菜のお浸し さつまいものみそ汁	米 米油 さとう さつまい	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ 赤ピーマン ほうれん草 はくさい はくさい菜 えのきたけ にんじん	579 26.6 13.3
2	木	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのおろしかけ キャベツとツナのソテー コンソメスープ	黒糖パン 米油 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 ポークハンバーグ まぐろ油漬 鶏肉	大根 キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	675 25.7 22
3	金	【桃の節句献立】 ちらしずし 牛乳 さわらのごまだれかけ 菜の花の和え物 ひなまつりのすまし汁	米 大麦 米油 白ごま さとう でんぷん	牛乳 さわら 鶏肉 かまぼこ わかめ	ちらし寿司の素 なばな はくさい にんじん たまねぎ みつば	577 26.9 17.4
6	月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 白菜と水菜のあえもの 打ち豆汁	米 米油 さとう 里芋	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	しょうが 青ねぎ はくさい 水菜 にんじん だいこん	611 25.3 20.6
7	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 小松菜としめじのごま和え 沢煮わん	米 でんぷん 米油 青のり 白ごま さとう	牛乳 ししゃも 豚肉	こまつな しめじ しょうが にんじん たけのこ ごぼう みつば ほししいたけ	571 24.1 16
8	水	【かみかみ献立・佐賀県の献立】 ごはん 牛乳 いかのカリン揚げ きゅうりとかまぼこの酢みそ和え がめ煮	米 でんぷん 米油 さとう 里芋	牛乳 いか かまぼこ みそ 鶏肉	きゅうり ほししいたけ にんじん こんにゃく ごぼう れんこん グリンピース	633 26.1 16.2
9	木	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 プレーンオムレツ れんこんサラダ ポークカレー	米 大麦 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも カレールウ 白いんげん豆	牛乳 プレーンオムレツ 鶏ささ身 豚肉	れんこん にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース	670 25 21.1
10	金	【防災おにぎり献立】 ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切り干し大根の煮物 五目みそ汁 手巻き用のり	米 米油 さとう じゃがいも	牛乳 さけ 油揚げ みそ さつま揚げ のり	切干大根 ほししいたけ にんじん たまねぎ 青ねぎ えのきたけ	579 27.3 15.1
13	月	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ほうれん草と赤こんにゃくのお浸し 大根と豚肉の煮物	米 米油 さとう 里芋	牛乳 さば みそ 豚肉 厚揚げ	ほうれん草 赤こんにゃく にんじん だいこん 青ねぎ	631 28.9 18.9
14	火	【1～5年生】 ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ キャベツとツナの和え物 豆腐のみそ汁	米 でんぷん 米油 さとう	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ 青ねぎ	646 28.2 20.9
		【6年生】 バターリッチパン グレープジュース 豚肉のから揚げ キャベツとツナの和え物 スパゲッティナポリタン 米粉のカップケーキ	バターリッチパン でんぷん 米油 さとう オリーブ油 ライスペアゲッティ 米粉のカップケーキ	豚肉 まぐろ油漬 チキンハム	グレープジュース にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ マッシュルーム ピーマン	757 23.8 20.1
15	水	【地場産物・青花献立】 ごはん 牛乳 ちくわの青花天ぷら あいさい菜の和え物 高野豆腐の煮物	米 小麦粉 米粉 米油 さとう	牛乳 ちくわ 鶏肉 高野豆腐	青花粉 あいさい菜 はくさい にんじん たまねぎ 赤こんにゃく ほししいたけ グリンピース	625 24.3 17.3
16	木	【食育の日・卒業お祝い献立】 赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 お祝いすまし汁 アイスクリーム入り大福	米 もち米 あずき 米油 さとう でんぷん アイスクリーム入り大福	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 ちくわ かまぼこ	しょうが 赤こんにゃく にんじ ん たまねぎ えのきたけ み つば	699 26.9 22.2

☆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。

*栄養価は、小学校4年生のものです。