

# 平成28年5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)
2	月	【こどもの日献立】 ちらしずし 牛乳 さわらの照り焼き もやしときゅうりの和え物 若竹汁 ちまき	米 大麦 米油 三温糖 でんぷん ちまき	牛乳 さわら わかめ かまぼ こ	ちらし寿司の素 きゅうり もや し たけのこ たまねぎ	583 24.4 15.1
6	金	麦入りごはん 牛乳 牛肉と野菜の炒め物 さつまいものあめがらめ わかめスープ	米 大麦 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも 米油 水あめ でんぷん	牛乳 牛肉 鶏肉 豆腐 わか め	にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ	635 20.4 17.9
9	月	ごはん 牛乳 ちくわのお茶揚げ 大根とチンゲン菜の和え物 さつまいものみそ汁	米 小麦粉 米油 三温糖 さつまいも	牛乳 ちくわ 豚肉 みそ	だいこん にんじん チンゲン 菜 しめじ たまねぎ せん茶	590 19.6 13.7
10	火	ごはん 牛乳 焼きとり ほうれん草ともやしのごま和え 高野豆腐のうま煮	米 三温糖 米油 白ごま	牛乳 鶏肉 さつまいも 高野豆腐	白ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ 赤 こんにゃく ふき しいたけ	618 26.9 20
11	水	【三重県の献立】 ごはん 牛乳 あじのから揚げ ひじきの煮物 僧兵鍋	米 でんぷん 米油 三温糖 さといも	牛乳 あじ ひじき さつまいも 豚肉 みそ	しょうが さやいんげん ごぼう だいこん にんじん しいたけ たまねぎ 糸こんにゃく	608 26.9 16.7
12	木	ごはん ココア牛乳 豚肉の鉄板焼き 小松菜とえのきたけのお浸し 五目みそ汁	米 ココア牛乳の素 米油 三温 糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	たまねぎ 赤ピーマン こまつな えのきたけ にんじん 青ねぎ	584 25.7 12.3
13	金	【青花献立】 青花パン 牛乳 さけの香草焼き 洋風炒り卵 りんご	青花パン 米油 じゃがいも	牛乳 さけ 鶏卵 ベーコン	キャベツ たまねぎ グリンピー ス にんじん マッシュルーム りんご	631 31.5 16.2
16	月	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 春雨サラダ 厚揚げの中華煮	米 でんぷん 米油 春雨 三温 糖 ごま油	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 厚 揚げ	にんにく にんじん きゅうり た まねぎ たけのこ チンゲンサ イ しいたけ しょうが	659 24.2 23
17	火	ごはん 牛乳 たらのパン粉焼き 海そうサラダ 米粉のチャウダー	米 パン粉 米油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも 米粉 白いんげん豆	牛乳 海藻 ベーコン たら	パセリ きゅうり レモン たま ねぎ にんじん マッシュルーム	590 26.2 13.6
18	水	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 さくらえびと大豆のかき揚げ ほうれん草とはくさいのおひたし 筑前煮	米 さつまいも 小麦粉 米油 三温糖 里芋	牛乳 えび 大豆 ちくわ 鶏肉 昆布	たまねぎ 枝豆 ほうれんそう はくさい ごぼう にんじん た けのこ 赤こんにゃく さやいん げん	620 21.9 16.6
19	木	【食育の日・地場産物の献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ 愛彩菜の茎わかめ和え 肉じゃが	米 発芽玄米 でんぷん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 わかさぎ 青のり くきわ かめ 牛肉	はくさい にんじん あいさい菜 たまねぎ 糸こんにゃく グリン ピース	586 20.6 13.8
20	金	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの てりやきソースがけ チンゲン菜としめじのおかかあえ 大根のみそ汁	米 米油 三温糖 でんぷん	牛乳 豆腐ハンバーグ 花かつ お 油揚げ みそ	たまねぎ チンゲン菜 しめじ だいこん にんじん 青ねぎ はくさい	590 22.1 17.6
23	月	ごはん 牛乳 豚肉のつけ焼き 白菜と水菜の和えもの キャベツのみそ汁 アセロラゼリー	米 三温糖 米油 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	にんにく はくさい 水菜 にん じん キャベツ たまねぎ えの きたけ 青ねぎ	595 26.2 13.6
24	火	ごはん 牛乳 焼きほっけ 味付けごまきゅうり がんとどきとたけのこの煮物	米 米油 白ごま ごま油 三温糖	牛乳 ほっけ がんとどき 鶏 肉	きゅうり にんじん たけのこ ふき 赤こんにゃく	642 29.8 22.8
25	水	たけのこごはん 牛乳 鶏肉のみそだれかけ チンゲン菜と白菜の和え物 かきたま汁	米 大麦 米油 三温糖 でんぷん	油揚げ 牛乳 鶏肉 みそ 鶏 卵 豚肉	たけのこ チンゲン菜 はくさい たまねぎ にんじん しめじ 青 ねぎ	596 27 22
26	木	【減塩献立】 ごはん 牛乳 きのこの天ぷら 豚肉とごぼうのしぐれ煮 すまし汁	米 小麦粉 米油 三温糖	牛乳 きす 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	赤こんにゃく ごぼう さやいん げん しょうが たまねぎ にん じん えのきたけ みつば	583 26.6 14.1
27	金	ごはん 牛乳 いかのカリン揚げ 愛彩菜と白菜の和え物 じゃがいもとみそ汁	米 でんぷん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 いか もずく 油揚げ 豚 肉 みそ	はくさい あいさい菜 にんじん たまねぎ 青ねぎ	604 25.3 16.6
30	月	麦入りごはん 牛乳 チキンカツソースかけ 春野菜のカレー りんご	米 大麦 小麦粉 パン粉 米油 三温糖 じゃがいも カレールウ 白いんげん豆	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンア スバラガス グリンピース りん ご	705 27.3 18.6
31	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き はくさい菜のひじき入りおひたし 大根と豚肉の煮物	米 米油 三温糖 白ごま 里芋	牛乳 さば ひじき 豚肉	はくさい菜 にんじん ほうれん そう だいこん さやいんげん	618 29.6 18.6

☆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。