

平成28年10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)
3	月	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 大豆とごぼうのかき揚げ 小松菜の煮浸し 豚肉と大根の煮物	米 小麦粉 米油 さとう	牛乳 大豆 ちくわ さつま揚げ 豚肉	ごぼう こまつな もやし にん じん だいこん こんにやく さ やいんげん	650 24.4 18.6
4	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 きのこのみそ汁	米 米油 さとう	牛乳 さば わかめ ちりめん じゃこ 油揚げ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ はくさい 青ねぎ	605 28.6 19.8
5	水	ごはん 牛乳 鶏からあげレモンじょうゆかけ ブロッコリーのごまあえ いかと里芋の煮物	米 でんぷん 米油 さとう 白 ごま 里芋	牛乳 鶏肉 いか	にんにく レモン ブロッコリー にんじん さやいんげん	677 26.4 21.4
6	木	ごはん 牛乳 ぶりのしょうがあんかけ れんこんきんぴら みそけんちん汁	米 米油 さとう でんぷん 白 ごま ごま油	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 油揚 げ みそ	しょうが れんこん 赤こんにやく く ごぼう だいこん にんじん 青ねぎ	651 28.1 22.6
7	金	【目の愛護デー献立】 ハヤシライス 牛乳 はくさい菜入りツナ炒め 柿	米 大麦 小麦粉 米油 さとう	牛肉 牛乳 まぐろ油漬	にんじん たまねぎ マッシュ ルーム グリンピース こまつな はくさい菜 とうもろこし レモン 柿	605 22.5 16.9
11	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら ほうれん草と赤こんにやくのお浸し 高野豆腐の卵とじ煮	米 さつまいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵	ほうれん草 赤こんにやく に んじん たまねぎ たけのこ ほ ししいたけ さやいんげん	663 23.3 19.9
12	水	ごはん 牛乳 いわしの香味だれ 水菜と白菜のごまあえ 豚汁	米 でんぷん 米油 さとう ご ま油 白ごま さとも	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ みそ	青ねぎ しょうが 水菜 はくさい い にんじん ごぼう 緑豆もや し 白ねぎ	672 26.7 23.7
13	木	ごはん 牛乳 あじのてり焼き かぶの甘酢あえ 鶏肉のすき焼き	米 米油 さとう でんぷん ふ	牛乳 あじ 鶏肉	かぶ きゅうり たまねぎ にん じん はくさい ほししいたけ 青ねぎ 糸こんにやく	591 27.5 14.9
14	金	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ きゅうりともやしの中華あえ 八宝菜	米 米油 春雨 ごま油 さとう でんぷん	牛乳 ぎょうざ 豚肉 かまぼこ えび	きゅうり もやし にんじん たま ねぎ たけのこ はくさい グリ ンピース	611 26.2 15.6
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き 大根とチンゲン菜の和え物 さつまいものみそ汁	米 さとう 白ごま 米油 さつ まいも	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが だいこん にんじん チンゲン菜 しめじ たまねぎ	609 22.9 19.0
18	火	【山口県の献立】 ごはん 牛乳 たこのから揚げ はすのさんばい けんちょう	米 でんぷん 米油 さとう 白 ごま 里芋	牛乳 たこ 豆腐	にんにく れんこん にんじん ごぼう だいこん	597 25.0 14.9
19	水	【食育の日】 ごはん 牛乳 さんまのおろしがけ ほうれん草と白菜のお浸し ゆばのすまし汁	米 米油 さとう	牛乳 さんま 湯葉 かまぼこ	大根 ほうれん草 はくさい にんじん たまねぎ えのきた け みつば	610 24.1 23.0
20	木	ナン 牛乳 大豆入りキーマカレー チンゲン菜のソテー さつまいもと栗のタルト	ナン オリブ油 カレールウ 米油 さつまいもと栗のタルト	牛乳 豚肉 大豆 チキンハム	にんじん たまねぎ 青ピーマ ン にんにく チンゲン菜 とうも ろこし	630 27.0 24.9
21	金	【青花献立】 ごはん 牛乳 ししゃもの青花天ぷら 小松菜とはくさい菜のおかかあえ 五目みそ汁	米 小麦粉 でんぷん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ししゃも 花かつお 厚揚 げ みそ	青花粉 こまつな はくさい菜 にんじん たまねぎ 青ねぎ	613 24.5 18.4
24	月	ごはん かつおふりかけ 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ キャベツと水菜の昆布あえ じゃがいものうま煮	米 米油 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 厚揚げ 豚肉 昆布 鶏 肉 かつおふりかけ	たまねぎ しょうが キャベツ きょうな にんじん こんにやく さやえんどう	646 20.3 22.1
25	火	ごはん 牛乳 ブルコギ チンゲン菜のナムル わかめスープ	米 米油 さとう ごま油 白ご ま	牛乳 牛肉 焼き豚 わかめ	たまねぎ 赤ピーマン にんにく チンゲン菜 にんじん 緑豆も やし しめじ とうもろこし 白ね ぎ	620 24.9 18.1
26	水	【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 じゃがいもと赤こんにやくのうま煮 打ち豆汁 近江米ムース	米 発芽玄米 でんぷん 米油 じゃがいも さとう さとも 近 江米ムース	牛乳 わかさぎ 豚肉 大豆 豆腐 みそ 青のり	赤こんにやく だいこん 青ねぎ	644 22.6 19.6
27	木	栗ごはん 牛乳 カレイのから揚げ ひじき入り白菜のおひたし ふ入りすまし汁	米 大麦 栗 でんぷん 米油 さとう ふ	牛乳 カレイ ひじき かまぼこ	はくさい あいさい菜 にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	577 21.0 14.1
28	金	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉の鉄板焼き 切干大根のあえ物 筑前煮	米 米油 里芋 さとう	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 鶏肉 ちくわ	たまねぎ 青ピーマン しょうが 切干大根 にんじん きゅうり ごぼう たけのこ れんこん さ やいんげん	607 29.0 15.0
31	月	ごはん 牛乳 かぼちゃの天ぷら 豚肉とごぼうの炒め煮 白玉汁	米 小麦粉 米油 さとう 白玉 もち	牛乳 豚肉 鶏肉	かぼちゃ 赤こんにやく ごぼう しょうが にんじん たまねぎ 水菜	626 20.5 15.9

☆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。