

平成28年4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)
14	木	米粉パン 牛乳 鶏肉のケチャップソースかけ 野菜のスープ煮 りんご	米粉パン 米油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚肉	トマト りんご たまねぎ にんじん キャベツ だいこん 枝豆	659 30.2 23.4
15	金	【ご入学・ご進級お祝い、 食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 ミニオムレツ はくさい菜入りツナサラダ ポークカレー 豆乳プリン	米 大麦 米油 三温糖 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 まぐろ油漬 豚肉 豆乳プリン 白いんげん豆	こまつな はくさい菜 キャベツ とうもろこし レモン にんじん たまねぎ グリンピース	696 24.7 19.8
18	月	ごはん 味つけのり 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツのごま和え 大根のみそ汁	米 米油 白ごま 三温糖	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 味つけのり	しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 青ねぎ	578 28 15.9
19	火	【食育の日・地場産物献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 愛彩菜と大根の昆布和え 鶏肉のじゅんじゅん 3種のベリーゼリー	米 米油 ふ 三温糖 国産3種のベリーゼリー	牛乳 さば 昆布 鶏肉 焼き豆腐	あいさい菜 だいこん にんじん たまねぎ はくさい しいたけ 青ねぎ 赤こんにゃく	654 30.8 18.6
20	水	【青花献立】 わかめごはん 牛乳 さつまいもの青花天ぷら 牛肉とごぼうのしぐれ煮 湯葉入りすまし汁	米 大麦 さつまいも 米油 小麦粉 でんぷん 三温糖	わかめ 牛乳 牛肉 かまぼこ 湯葉	青花粉 赤こんにゃく ごぼう しょうが にんじん たまねぎ しめじ みつば	598 20.2 14.7
21	木	ごはん 牛乳 えびしゅうまい きゅうりの中華あえ マーボー豆腐	米 三温糖 ごま油 米油 米粉	牛乳 えびしゅうまい チキンハム 豚肉 豆腐 赤みそ	にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ いら しょうが	587 23.9 15.4
22	金	【兵庫県の献立】 ごはん 牛乳 カレイのから揚げ ほうれん草と白菜のおかかあえ たまねぎのみそ汁 黒豆	米 でんぷん 米粉 米油 三温糖	牛乳 カレイ 花かつお 豚肉 わかめ みそ 黒豆	ほうれん草 はくさい にんじん たまねぎ しめじ 青ねぎ	610 25.2 15.8
25	月	【減塩献立】 ごはん 牛乳 みそカツ もやしとチンゲン菜の和え物 かきたま汁	米 小麦粉 パン粉 米油 三温糖 白ごま でんぷん	牛乳 豚肉 赤みそ みそ 鶏卵 豆腐	もやし チンゲン菜 にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	622 26.4 17
26	火	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ 小松菜サラダ 米粉のチャウダー	米 米油 三温糖 じゃがいも 米粉 白いんげん豆	牛乳 豆腐ハンバーグ まぐろ油漬 鶏肉	こまつな きゅうり キャベツ にんじん レモン たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	682 24.8 21.2
27	水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き もやしのごま酢あえ じゃがいものうま煮 いちご	米 米油 三温糖 白ごま じゃがいも	牛乳 鮭 牛肉	もやし きゅうり にんじん たまねぎ 糸こんにゃく グリンピース しいたけ いちご	623 29.4 13.9
28	木	【かみかみ献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 いかのごまがらめ 赤こんにゃくのおかか煮 豚汁	米 発芽玄米 でんぷん 米油 三温糖 白ごま さつまいも	牛乳 いか 花かつお 豚肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく だいこん にんじん えのきたけ ごぼう 青ねぎ	598 25.2 16.7

☆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。