

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。