

平成28年6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)
1	水	ごはん 牛乳 えびしゅうまい もやし中華サラダ マーボー豆腐	米 さとう ごま油 白ごま でんぶん	牛乳 えびしゅうまい 鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ	もやし ほうさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら しょうが	599 26.7 15.9
2	木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜ともやしのおかかあえ 白玉汁	米 米油 さとう でんぶん 白玉もち	牛乳 厚揚げ 豚肉 花かつお 鶏肉	たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ	606 18.4 19.7
3	金	ごはん 牛乳 さわらのごまだれかけ 白菜と水菜の昆布あえ かぼちゃのみそ汁	米 米油 白ごま さとう でんぶん	牛乳 さわら 昆布 油揚げ みそ	ほうさい 水菜 きゅうり たまねぎ かぼちゃ えのきたけ 青ねぎ	609 25.9 18.2
6	月	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら たこきゅうりの酢の物 豚じゃが	米 小麦粉 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ちくわ たこ 豚肉	きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	622 24.2 14.5
7	火	ごはん 牛乳 さけの塩焼き きんぴらごぼう 豚汁	米 米油 白ごま さとう ごま油 さといも	牛乳 鮭 ちくわ 豚肉 みそ	ごぼう 青ピーマン こんにやく にんじん えのきたけ 青ねぎ	578 29.2 14.2
8	水	【かみかみ献立】 ごはん しそひき佃煮 牛乳 いかのごまがらめ 筑前煮 愛彩菜と切干大根のあえ物	米 でんぶん 米油 さとう 白ごま	牛乳 いか まぐろ油漬 鶏肉 厚揚げ しそひき	切干大根 にんじん きゅうり ごぼう たけのこ れんこん あいさい菜	683 25.3 20.2
9	木	ごはん 牛乳 ソースカツ キャベツのごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	米 小麦粉 パン粉 米油 さとう 白ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	606 24.9 15.4
10	金	【食物せんい献立】 食パン りんごジャム 牛乳 たらの香草焼き 海そうサラダ チリコンカン	パン 米油 春雨 さとう オリーブ油 りんごジャム	牛乳 たら わかめ 豚肉 大豆	きゅうり たまねぎ しめじ にんじん 青ピーマン トマト にんにく	677 33.8 17.3
13	月	ごはん 牛乳 鶏肉のカレー焼き チンゲン菜のサラダ 石貝チャウダー	米 米油 さとう じゃがいも 米粉 白いんげん豆	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬 石貝(たてぼし) ベーコン 生クリーム	にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ	679 26.8 23.5
14	火	【青花、地産物献立】 ごはん 味つけのり 牛乳 すじえび入り青花かき揚げ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 かきたま汁	米 さつまいも 小麦粉 米粉 米油 さとう	牛乳 すじえび 大豆 ちくわ 牛肉 鶏肉 鶏卵 味つけのり	青花粉 ごぼう しょうが にんじん たまねぎ しいたけ みつば	678 31.7 19.7
15	水	ごはん 牛乳 さばのしょうがだれかけ 大根と水菜の和え物 打ち豆汁	米 米油 さとう 米粉	牛乳 さば 大豆 豆腐 みそ	しょうが だいこん 水菜 にんじん ほうさい 青ねぎ	591 26.5 17.6
16	木	発芽玄米ごはん 牛乳 ししゃもの新緑揚げ もやしときゅうりの和え物 ゆばのすまし汁	米 発芽玄米 小麦粉 米油 さとう	牛乳 ししゃも かまぼこ 豆腐 湯葉	小松菜 きゅうり もやし たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ	572 23.6 16.8
17	金	【食育の日】 ごはん 牛乳 豚肉のから揚げねぎだれかけ 小松菜とはくさい菜のえのきあえ たまねぎとわかめのみそ汁	米 米粉 米油 さとう	牛乳 豚肉 わかめ 厚揚げ みそ	青ねぎ こまつな ほうさい菜 えのきたけ たまねぎ にんじん	591 25.6 16.6
20	月	ごはん 牛乳 小松菜ハンバーグのおろしかけ ごぼうサラダ さつまいものみそ汁	米 米油 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ さつまいも	牛乳 小松菜入りポークハンバーグ 油揚げ みそ	大根 ごぼう きゅうり 枝豆 しめじ たまねぎ にんじん	671 25.1 22.0
21	火	ごはん 梅干し 牛乳 はもの磯辺揚げ 味付けきゅうり じゃがいもとツナの旨煮	米 小麦粉 米油 ごま油 じゃがいも さとう	牛乳 はも 青のり まぐろ 厚揚げ	きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース 梅干し	693 29.2 18.5
22	水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじき入りおひたし けんちん汁	米 米油 さとう でんぶん 白ごま	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 さつま揚げ 油揚げ	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん 青ねぎ	620 25.4 22.1
23	木	【沖縄県の献立】 ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ にんじんシリシリ もずく入りみそ汁 シークワサーゼリー	米 でんぶん 米油 シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 みそ 鶏卵 花かつお 豆腐 もずく	にんじん にんにく 青ねぎ	667 29.0 19.7
24	金	ごはん 牛乳 ブルコギ ほうれん草ともやしのナムル 春雨スープ	米 さとう 米油 白ごま 春雨	牛乳 牛肉 鶏肉	青ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん もやし しいたけ たまねぎ にら	588 24.2 18.3
27	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 粉ふきいも 五目みそ汁	米 米油 じゃがいも	牛乳 豚肉 青のり 厚揚げ みそ	しょうが たまねぎ えのきたけ にんじん 青ねぎ	588 27.1 13.4
28	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ひじきの煮物 沢煮わん	米 でんぶん 米油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 ちくわ 豚肉	にんにく しょうが 赤こんにやく にんじん たけのこ ごぼう みつば しいたけ	652 25.4 22.2
29	水	麦入りごはん 牛乳 ビーフカレー キャベツとハムのソテー さくらんぼ	米 大麦 じゃがいも カレールウ 白いんげん豆 米油	牛肉 牛乳 チキンハム	にんじん たまねぎ キャベツ さくらんぼ	586 19.7 15.0
30	木	ごはん 牛乳 焼きほっけ ほうれん草と赤こんにやくのお浸し 切干大根のみそ汁 アセロラゼリー	米 米油 さとう アセロラゼリー	牛乳 ほっけ 油揚げ みそ	ほうれんそう 赤こんにやく 切干大根 たまねぎ にんじん しめじ 青ねぎ	635 25.3 17.9

☆毎月19日は食育の日です。

*栄養価は、小学校4年生のものであります。

※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。