

# 平成28年7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	金	【びわ湖の日、減塩献立】 ごはん 牛乳 小あゆの磯辺揚げ キャベツと水菜のツナあえ 鶏肉のじゅんじゅん	米 でんぷん 米油 白ごま さとう ふ	牛乳 小あゆ 青のり まぐろ油漬 鶏肉 焼き豆腐	キャベツ 水菜 にんじん たまねぎ しいたけ 赤こんにやく 青ねぎ	611 24.1 17.9
4	月	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ チンゲン菜ともやしのおかかあえ かきたま汁	米 米油 さとう でんぷん	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 花かつお 鶏肉 鶏卵 わかめ	青ねぎ しょうが チンゲン菜 にんじん 緑豆もやし しめじ たまねぎ みつば	600 21.9 22.2
5	火	【地場産物献立】 麦入りごはん 牛乳 豆入りカレー チキンの香草焼き 草津メロン	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールー 白いんげん豆	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん メロン	704 27.9 23.2
6	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き はくさいときゅうりの昆布あえ 豚汁	米 米油 白ごま さつまいも	牛乳 さば 昆布 豚肉 みそ	はくさい きゅうり ごぼう にんじん えのきたけ 青ねぎ	625 29.5 18.8
7	木	【七夕、食物せんい献立】 ちらし寿司 牛乳 はもの天ぷら 小松菜とえのきたけのおひたし 七夕汁 七夕ゼリー	米 大麦 小麦粉 米油 さとう 七夕ゼリー	牛乳 焼きのり はも かまぼこ 豆腐	ちらし寿司のもと こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ ほししいたけ オクラ	624 26.6 17.3
8	金	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉のアーモンドからめ きんぴらごぼう とうがんのみそ汁	米 米油 さとう アーモンド でんぷん 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	ごぼう 赤こんにやく とうがん にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	589 26.5 15.7
11	月	【宮崎県の献立】 ごはん 牛乳 チキン南蛮 もやしときゅうりのごま酢あえ 切り干し大根のみそ汁	米 でんぷん 米油 さとう ノンエッグタルタルソース 白ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	もやし きゅうり 切干大根 たまねぎ にんじん しめじ 青ねぎ	663 22.6 25
12	火	【青花献立】 わかめごはん 牛乳 ししゃもの青花天ぷら 赤こんにやくのおかか煮 じゃがいものうま煮	米 大麦 小麦粉 でんぷん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 わかめ ししゃも 花かつお 牛肉 厚揚げ	青花粉 赤こんにやく にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん ほししいたけ	662 26.8 19.5
13	水	ごはん 牛乳 かつおふりかけ さわらのしょうがだれかけ ひじき入りほうれんそうのおひたし かぼちゃのみそ汁	米 米油 さとう でんぷん 白ごま	牛乳 さわら ひじき 油揚げ みそ かつおふりかけ	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ 青ねぎ	605 26.4 18.2
14	木	【土用の丑献立】 ごはん 牛乳 うなぎのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 湯葉入りすまし汁	米 米油 さとう でんぷん	牛乳 うなぎ わかめ しらす干し 鶏肉 湯葉	きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ みつば	607 25.1 21.6
15	金	【食育の日】 黒糖パン 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ はくさい菜入り小松菜サラダ セロリ入りたまごスープ オレンジゼリー	黒糖パン 米油 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 鶏肉 鶏卵	にんにく しょうが こまつな にんじん はくさい菜 レモン たまねぎ セロリー オレンジゼリー	678 29.8 20.3

☆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。