

平成28年8、9月 学校給食予定献立表

草津市学校給食センター

日	曜	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)
29	月	麦入りごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風ソースがけ 夏野菜カレー なし	米 大麦 カレーウ 米油 さとう でんぷん 白いんげん豆	鶏肉 牛乳 豆腐ハンバーグ	たまねぎ かぼちゃ なす 青ピーマン オクラ トマト なし	700 24.2 22.4
30	火	ごはん ココア牛乳 あじの照り焼き 春雨とチンゲン菜のあえもの 大根と豆腐のみそ汁	米 ココア牛乳の素 米油 さとう でんぷん 春雨 ごま油	牛乳 あじ わかめ 豆腐 油揚げ みそ	にんじん チンゲン菜 だいこん 青ねぎ	595 25.8 14.7
31	水	【青花献立】 ごはん 牛乳 大豆とちくわの青花かき揚げ 味付けきゅうり 肉じゃが	米 米粉 小麦粉 米油 じゃがいも さとう ごま油	牛乳 大豆 ちくわ 牛肉	ごぼう 青花粉 きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース	657 22.7 15.9
1	木	【防災の日献立】 ごはん 牛乳 紅さけの塩焼き 切干大根の和え物 高野豆腐の煮物	米 米油 さとう	牛乳 鮭 まぐろ油漬 鶏肉 高野豆腐	切干大根 きゅうり たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	606 30.1 17.2
2	金	ごはん 牛乳 手作りヒレカツケチャップソースがけ 白菜と小松菜のあえもの のっぺい汁	米 小麦粉 パン粉 米油 さとう さといも でんぷん	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐	はくさい こまつな にんじん だいこん ほししいたけ 青ねぎ	577 24.3 14.5
5	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草ともやしのごまあえ 五目みそ汁	米 米油 さとう 白ごま さつまいも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	しょうが たまねぎ ほうれん草 もやし にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ	578 27.1 14.8
6	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲン菜としめじの和え物 がんもどきと野菜の煮物	米 米油 さとう	牛乳 さば 鶏肉 がんもどき 昆布	チンゲンサイ しめじ にんじん れんこん こんにやく さやいんげん たけのこ	639 30.3 22.2
7	水	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 かきたま汁	米 米油 さとう 米粉	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 ちくわ かまぼこ 鶏卵	しょうが 青ねぎ レモン 枝豆 赤こんにやく たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	629 27.3 21.7
8	木	【かみかみ献立】 発芽玄米ごはん 味つけのり 牛乳 ししゃもの天ぷら 赤こんにやくのおかか煮 きこのみそ汁	米 発芽玄米 小麦粉 米油 さとう	牛乳 ししゃも 花かつお 油揚げ みそ 味つけのり	赤こんにやく しめじ しいたけ えのきたけ にんじん たまねぎ 青ねぎ	590 24.8 18.6
9	金	コッペパン 牛乳 ツナサラダ スイートかぼちゃ キャベツと豆腐のスープ	パン ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 さとう	牛乳 まぐろ油漬 ベーコン 豆腐	きゅうり かぼちゃ レモン にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ	704 21.8 29.3
12	月	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのしくれ煮 さつまいもの天ぷら ゆばのすまし汁	米 さとう さつまいも 米油 小麦粉	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 湯葉	赤こんにやく 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	613 22.2 14.4
13	火	ごはん 牛乳 開きさんまの塩焼き 白菜と水菜の昆布和え じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジゼリー	米 米油 じゃがいも オレンジゼリー	牛乳 さんま 昆布 わかめ 油揚げ みそ	はくさい 水菜 にんじん たまねぎ しめじ	673 24.0 23.8
14	水	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ チンゲン菜のサラダ 野菜のチャウダー	米 米粉 米油 さとう でんぷん じゃがいも 白いんげん豆	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬 ベーコン	しょうが にんにく レモン チンゲンサイ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	650 27.1 17.9
15	木	【お月見献立・減塩献立】 ごはん 牛乳 はもの磯辺揚げ ほうれん草のあえもの 里芋のそぼろ煮	米 小麦粉 米油 さとう さといも	牛乳 はも 青のり 鶏肉	ほうれん草 はくさい にんじん こんにやく さやいんげん	657 29 17.1
16	金	【食育の日・地場産物献立】 ごはん 牛乳 牛肉の鉄板焼き 小松菜とえのきたけのお浸し 打ち豆汁	米 米油 さとう	牛乳 牛肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ 青ピーマン にんじん こまつな えのきたけ だいこん はくさい 青ねぎ	621 23 22.7
20	火	ごはん 牛乳 豚肉のアーモンドからめ もやしときゅうりの和え物 里芋とまいたけのみそ汁	米 でんぷん 米油 さとう アーモンド さといも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	きゅうり もやし だいこん にんじん まいたけ 青ねぎ	625 25.7 19
21	水	ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ ほうれん草と白菜のごまあえ 厚揚げの卵とじ煮	米 米油 さとう 白ごま でんぷん	牛乳 さわら みそ 鶏肉 厚揚げ 鶏卵	ほうれん草 はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん	651 29.3 21.8
23	金	【徳島県の献立】 ごはん 牛乳 太刀魚のから揚げ 鳴門金時の煮物 おでんぶ	米 でんぷん 米油 さつまいも さとう 金時豆	牛乳 たちうお ちくわ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく れんこん さやいんげん	704 22.3 22.7
26	月	さつまいもごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き もやしとチンゲン菜のおかかあえ けんちん汁	米 大麦 さつまいも さとう 白ごま 米油	牛乳 鶏肉 花かつお 豚肉 豆腐	しょうが 緑豆もやし チンゲン菜 ごぼう こんにやく だいこん にんじん 青ねぎ	592 24.8 19.4
27	火	ごはん 牛乳 ちくわのごま揚げ はくさい菜と小松菜の和え物 高野豆腐入りみそ汁	米 小麦粉 白ごま 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ちくわ 高野豆腐 わかめ みそ	こまつな はくさい菜 にんじん たまねぎ 青ねぎ	588 20.8 16.7
28	水	ごはん とうろ昆布 牛乳 焼きほっけ 筑前煮 ぶどう	米 米油 さといも さとう	牛乳 ほっけ 鶏肉 こんぶ	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん ぶどう	585 24.9 16.1
29	木	セルフビビンバ 牛乳 大学芋 わかめスープ	米 さとう 白ごま ごま油 さつまいも 米油 水あめ でんぷん	牛乳 牛肉 豚肉 わかめ	にんにく にんじん もやし ほうれん草 はくさい たまねぎ にはら	607 20.6 15.5
30	金	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜のくわわかめあえ 豚汁	米 でんぷん 米油 さとう	牛乳 いわし くわわかめ 豚肉 みそ	しょうが はくさい にんじん こまつな だいこん こんにやく ごぼう 青ねぎ	640 25.1 20

☆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。