

令和3年10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)	塩分(g)
1	金	ごはん 牛乳 さわらのつけ焼き もやしのごま酢あえ 高野豆腐の煮物	米 さとう 米油 白ごま じゃがいも	牛乳 さわら 高野豆腐 豚肉	にんにく もやし きゅうり たまねぎ こんにやく にんじん ほししいたけ グリーンピース	628	28.9	18.0
4	月	ごはん 牛乳 きびなごのカリン揚げ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	米 でんぶん 米油 さとう ごま油	牛乳 きびなご 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが ごぼう 青ピーマン 赤こんにやく かぼちゃ たまねぎ	590	22.8	15.8
5	火	ごはん 牛乳 中華風鶏肉の香味焼き 春雨の中華あえ 八宝菜	米 米油 春雨 さとう ごま油 でんぶん	牛乳 鶏肉 豚肉 いか	白ねぎ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ 青ねぎ	611	27.8	17.4
6	水	ごはん 牛乳 あじの南部焼き 小松菜のなめたけあえ 鶏肉と大根の煮物	米 白ごま 米油 さといも さとう	牛乳 あじ 鶏肉	ごまつな もやし なめたけ しょうが にんじん だいこん しめじ	595	28.0	15.7
7	木	ごはん 牛乳 豚肉のアーモンドからめ 赤こんにやくのおかか煮 白菜のみそ汁	米 でんぶん 米油 さとう アーモンド	牛乳 豚肉 花かつお 厚揚げ みそ	赤こんにやく はくさい にんじん たまねぎ	614	26.2	17.9
8	金	【目に良い献立】 粟ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き にんじんとツナの炒め物 むらこ卵汁 ぶどうゼリー	米 大麦 粟 米油 さとう でんぶん ぶどうゼリー	牛乳 さけ まぐろ油漬 鶏肉 わかめ 鶏卵	にんじん とうもろこし たまねぎ みつば	596	29.1	14.9
11	月	【減塩献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 味つけきゅうり 豚じゃが	米 でんぶん 米油 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 いわし 豚肉	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ 糸こんにやく グリーンピース	706	26.6	21.2
12	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 白菜と水菜の昆布あえ がんもどきと野菜の煮物	米 米油 さといも さとう	牛乳 豚肉 昆布 鶏肉 がんもどき	たまねぎ しょうが 水菜 はくさい にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん	586	28.3	14.7
13	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 五目みそ汁	米 米油 さとう さつまいも	牛乳 さば ひじき 鶏肉 油揚げ みそ	赤こんにやく さやいんげん たまねぎ にんじん ごぼう 青ねぎ	648	28.2	21.5
14	木	ごはん 牛乳 焼きとり 切干大根の煮物 白玉汁	米 さとう 米油 白玉もち	牛乳 鶏肉 ちくわ 豚肉	白ねぎ しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ はくさい 青ねぎ	610	22.7	16.3
15	金	【食物せんい献立】 ナン 牛乳 ホキのレモンソースかけ ポテトサラダ ままめキーマカレー	ナン でんぶん 米油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆 カレールウ	牛乳 ホキ まぐろ油漬 豚ミンチ 大豆	レモン きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ しょうが トマト	663	29.5	26.1
18	月	【かみかみ献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 焼きしゃも キャベツの茎わかめあえ 豚肉と根菜の煮物 月見ゼリー	米 発芽玄米 米油 さといも さとう 月見ゼリー	牛乳 しゃも くきわかめ まぐろ油漬 豚肉 厚揚げ	キャベツ にんじん 赤こんにやく れんこん ごぼう さやいんげん	650	28.0	14.8
19	火	【食育の日・地場産物・郷土料理献立】 ごはん 牛乳 たてぼしとさつまいものかき揚げ 小松菜とはくさい菜のおかかあえ 打ち豆汁 近江米ムース	米 さつまいも 小麦粉 米油 近江米ムース	牛乳 ちくわ 石貝(たてぼし) 花かつお 打ち豆(大豆) 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう さやいんげん ごまつな はくさい菜 もやし だいこん にんじん 青ねぎ	637	18.8	19.6
20	水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ 白菜の煮物 いもだんご汁	米 米油 さとう でんぶん おじゃがもちボール	牛乳 厚揚げ 鶏肉 さつまいも 豚肉	白ねぎ しょうが はくさい にんじん もやし チンゲン菜 えのきたけ 青ねぎ	597	21.7	14.3
21	木	ごはん 牛乳 いかの照り焼き たくあんあえ かんぴょうの卵とじ煮	米 米油 さとう でんぶん 白ごま じゃがいも	牛乳 いか かまぼこ 鶏卵	たくあん きゅうり かんぴょう にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース	604	27.3	13.8
22	金	ごはん 牛乳 ヤンニョム風チキン チンゲン菜のナムル わかめスープ	米 でんぶん 米油 さとう ごま油 白 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	にんにく しょうが チンゲン菜 にんじん もやし たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	637	23.3	21.6
25	月	【青花献立】 ごはん 牛乳 こあゆの青花揚げ れんこんの炒め煮 けんちん汁 さつまいもと栗のタルト	米 でんぶん 米油 さとう 白ごま ごま油 さといも さつまいもと栗のタルト	牛乳 小あゆ 豚肉 鶏肉 豆腐	しょうが 青花粉 れんこん にんじん 赤こんにやく ごぼう だいこん 青ねぎ	654	22.6	18.2
26	火	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソースがけ ひじき入りほうれん草のおひたし さつまいものみそ汁	米 米油 さとう でんぶん さつまいも	牛乳 ポークハンバーグ ひじき 油揚げ みそ	たまねぎ ほうれん草 もやし にんじん 青ねぎ	625	21.1	15.8
27	水	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 さといもの磯辺揚げ すまし汁	米 さとう さといも でんぶん 米油	牛乳 牛肉 青のり 鶏肉 わかめ かまぼこ	赤こんにやく ごぼう しょうが ほししいたけ たまねぎ 青ねぎ	595	21.1	15.9
28	木	ごはん 牛乳 カレイのから揚げ 大根とわかめの酢の物 厚揚げと野菜の煮物	米 でんぶん 米油 さとう	牛乳 カレイ まぐろ油漬 わかめ 豚肉 厚揚げ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく ほししいたけ 枝豆	668	27.0	15.7
29	金	ごはん 牛乳 チキンの香草焼き キャベツのカレーソーテー かぼちゃの米粉チャウダー	米 米油 オリブ油 じゃがいも 白いんげん豆 米粉ベシヤメルソース	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	キャベツ にんじん とうもろこし にんにく かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	662	24.9	21.5

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、みそ、青花粉、水菜、青ねぎ、小松菜、はくさい菜、愛彩菜

・滋賀県産:牛乳、みそ、大豆、小麦粉、小松菜、大麦、みつば、打ち豆(大豆)、豆腐、近江米ムースの一部、こあゆ、ほうれん草、石貝(たてぼし)

☆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。