

2025年11月 学校給食予定献立表

草津市学校給食センター
草津市第二学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー(kcal)							
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーとなる食品		たんぱく質(g)							
			1群		2群		3群		4群		5群		6群		脂質(g)	
			魚・肉・卵・豆類		牛乳・小魚・海そう		緑黄色野菜		その他の野菜・果物・きのこ類		穀類・いも類・砂糖類		油脂		塩分(g)	
												小学校		中学校		
4	火	【笠縫小学校ごはんに合うおかずメニュー】 ごはん 牛乳 鶏肉のカレー揚げ 大根と豚肉の甘辛煮 はくさいのみそ汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん	にんにく だいこん はくさい たまねぎ しめじ	米 でんぶん さとう	米油 ごま油	613 23.4 21.9 1.8	771 29.9 27.6 2.3						
5	水	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き もやしのおかかあえ がんもどきと里芋の煮物	豚肉 花かつお 鶏肉 がんもどき	牛乳	にんじん	白ねぎ レモン もやし にんにく ほししいたけ きゅうり だいこん こんにゃく	米 里芋 さとう	米油	604 30.9 19.0 1.6	744 38.8 22.7 2.2						
6	木	【青花献立】 わかめごはん 牛乳 ししゃもの青花揚げ はくさいと水菜の煮びたし 米粉麺入りすまし汁 りんごタルト(中学生のみ)	油揚げ 鶏肉	わかめ 牛乳 からふとししゃも	青花粉 水菜 にんじん 青ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう 米粉麺 りんごタルト (中学生のみ)	米油	594 22.7 20.3 3.0	788 25.9 25.5 3.6						
7	金	減量バーガーパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース キャベツのソテー さつまいものシチュー	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	減量バーガーパン さとう さつまいも 米粉ベジメルソース 白いんげん豆	米油	594 24.4 21.7 2.7	743 30.1 26.3 3.7						
10	月	麦入りごはん 牛乳 いかのガーリック焼き キャベツとコーンのサラダ 近江牛カレー	いか 近江牛	牛乳	にんじん	にんにく とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも 白いんげん豆	米油 和風ドレッシング カレールウ	615 27.8 17.6 2.3	743 32.9 20.1 2.9						
11	火	【減塩献立】 ごはん 飲むヨーグルト(ブルーベリー) 中華ポテト 春雨の中華あえ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	のむヨーグルト (ブルーベリー)	にんじん	きゅうり たまねぎ たけのこ 白ねぎ ほししいたけ しょうが	米 さつまいも さとう 春雨 でんぶん	米油 ごま油	615 17.6 9.3 1.4	755 20.6 12.0 1.9						
12	水	【日本・世界の味めぐり献立・大阪】 ごはん 牛乳 どて焼き 米粉たこ焼き 水菜のはりはり汁	牛肉 白みそ みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳	青ねぎ にんじん 水菜	だいこん こんにゃく しょうが たまねぎ はくさい	米 さとう 米粉たこ焼き	米油	562 20.5 16.1 1.8	702 24.4 19.9 2.2						
13	木	ごはん 牛乳 鶏肉のトマトソースがけ ほうれん草とツナのサラダ 米粉のマカロニスープ	鶏肉 まぐろ ベーコン	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし だいこん	米 さとう 米粉マカロニ	米油 ノンエッグマヨネーズ	618 23.1 24.6 2.0	750 27.7 29.5 2.3						
14	金	ごはん 牛乳 ホキのみぞれソースかけ さつまいもの甘煮 きこのみそ汁	ホキ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 レモン えのきたけ しめじ たまねぎ	米 でんぶん さとう さつまいも	米油	604 23.3 15.4 1.7	727 25.2 17.4 2.1						
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き さつまいもと豚肉の炒り煮 南笠東小学校オリジナルすまし汁 みかんゼリー	鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ みかんゼリー	米 さとう でんぶん さつまいも	米油	589 24.1 17.0 2.0	706 28.9 19.6 2.5						
18	火	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 豚肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ ポトフ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも マーマレードジャム	米油 ノンエッグマヨネーズ	605 25.5 18.2 1.7	735 30.8 21.4 2.3						
19	水	【骨付きの魚をじょうずに食べよう献立・食育の 日・地場産物・郷土料理献立・和食の日献立】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 大根と愛彩菜のゆかりあえ 打ち豆汁 味つけのり	さんま 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 味付けのり	にんじん 愛彩菜 青ねぎ	だいこん たまねぎ はくさい	米	米油	611 25.4 24.3 1.9	703 27.7 25.6 2.4						
20	木	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ 豚キムチ 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	キムチ はくさい たまねぎ えのきたけ もやし	米 でんぶん さとう 春雨	米油	606 23.1 21.3 2.0	736 27.3 25.1 2.5						
21	金	ごはん 飲むヨーグルト いわしのかば焼き 大根なます 豚じゃが	いわし 豚肉	のむヨーグルト	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん たまねぎ こんにゃく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	591 24.3 11.2 1.6	667 29.3 10.3 2.0						
25	火	うどん(近江うどん) 牛乳 ちくわの米粉磯天ぷら はくさいとみぶ菜の昆布和え 和風カレーうどんの汁	ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳 青のり 塩昆布	壬生菜 にんじん 青ねぎ	はくさい しめじ たまねぎ	近江うどん 米粉 でんぶん	米油 カレールウ	630 28.3 19.1 3.0	756 32.4 22.1 3.6						
26	水	【草津市70周年記念献立(玉川中3年)】 ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものたれがらめ 赤こんにゃくとブロッコリーとれんこんのあえもの 豚汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん 青ねぎ	赤こんにゃく レモン れんこん たまねぎ ごぼう	米 さつまいも でんぶん さとう 里芋	米油	595 22.0 16.1 1.8	730 25.8 18.6 2.5						
27	木	ごはん 牛乳 豚肉ときこのつけ焼き 切干大根の煮物 五目みそ汁 柿	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しめじ たまねぎ にんにく 切り干し大根 はくさい 柿	米 さとう じゃがいも	米油	590 27.2 16.8 1.7	713 32.6 19.2 2.3						
28	金	【かみかみ献立】 ツナと塩昆布の炊きこみごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ ほうれん草のごまあえ のっぺい汁	まぐろ 厚揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 塩昆布	ほうれんそう にんじん	ごぼう 白ねぎ しょうが もやし だいこん こんにゃく	米 さとう でんぶん 里芋	米油 白ごま	589 26.0 24.0 2.8	717 31.1 28.4 3.3						