

2025年7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となる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		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		
1	火	【びわ湖の日献立】 ごはん 牛乳 こあゆの甘辛からめ キャベツとコーンの和え物 老上小オリジナルみそ汁 プリン	鶏肉 かまぼこ みそ	牛乳 小あゆ わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ	米 でんぷん さとう プリン	米油	606 20.5 16.8 1.9	742 26.6 19.9 2.5
2	水	【地場産物・草津市70周年記念献立 (松原中3年生)】 ごはん 牛乳 地場産物をふんだんに使ったピビンパ かぼちゃのから揚げ トック	牛肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 青ねぎ かぼちゃ	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん トック	ごま油 米油	589 18.4 16.0 1.6	717 21.5 18.2 2.1
3	木	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 あじの塩こうじ焼き にんじんとツナの炒め物 豚じゃが	あじ まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	とうもろこし たまねぎ つきこんにやく	米 さとう じゃがいも	米油	578 27.6 15.7 1.7	720 35.7 18.6 2.3
4	金	ごはん 飲むヨーグルト(マスカット) ユーンチー 春雨の中華あえ マーボーなす	鶏肉 豚肉 厚揚げ 赤みそ	飲むヨーグルト(マスカット) わかめ	にんじん にら 青ピーマン	にんにく しょうが 白ねぎ きゅうり なす たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 でんぷん さとう 春雨	米油 白ごま ごま油	615 27.2 13.0 1.9	764 33.2 16.6 2.3
7	月	【七夕の節句献立】 とうもろこしごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソースがけ もやしと水菜のごま和え 七夕汁 七夕パインゼリー	ポークハンバーグ かまぼこ	牛乳	きょうな にんじん オクラ	とうもろこし たまねぎ もやし えのきたけ	米 さとう でんぷん 米粉類 七夕ゼリー	米油 白ごま	602 21.4 16.5 2.4	729 25.6 19.5 3.0
8	火	【かみかみ献立】 ごはん 飲むヨーグルト 鶏肉のアーモンドからめ きんぴらごぼう 冬瓜と高野豆腐の煮物	鶏肉 豚肉 高野豆腐	飲むヨーグルト(ブレン)	青ピーマン にんじん	ごぼう とうがん こんにやく たまねぎ 枝豆 しょうが	米 でんぷん さとう	米油 アーモンド	619 27.7 13.5 1.8	760 33.7 17.5 2.3
9	水	【食育の日・郷土料理・減塩・青花献立】 ごはん 牛乳 カレイの青花揚げ カレイのかつお キャベツと水菜のかつお和え 鶏肉のじゅんじゆん 近江米ムース(中学生のみ)	カレイ 花かつお 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	青花粉 水菜 にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ 干しいたけ もやし 赤こんにやく	米 でんぷん さとう 近江米ムース(中学生のみ)	米油	598 30.4 16.9 1.6	777 36.4 22.5 2.0
10	木	麦入りごはん 牛乳 豚肉のガーリック焼き 草津メロン 夏野菜カレー	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ピーマン トマト	にんにく たまねぎ レモン なす 草津メロン とうもろこし	米 おおむぎ 白いんげん豆	米油 カレールウ	608 27.4 16.0 2.1	731 33.2 18.4 2.6
11	金	【日本・世界味めぐり献立:アメリカ】 ドッグロール ココア牛乳 ウインナーケチャップソースかけ チョップドサラダ コンソメスープ ※中学校の給食はありません	ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ えのきたけ	ドッグロール さとう じゃがいも ココア牛乳の素	米油	570 21.9 22.8 2.6	
14	月	ごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼の具 夏野菜のかき揚げ 冬瓜のすまし汁 ※中学校の給食はありません	豚肉 ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ 白ねぎ しょうが にんにく にがうり とうがん 干しいたけ とうもろこし	米 さとう 小麦粉	米油	588 26.1 18.8 1.7	
15	火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 味噌汁 かぼちゃのみそ汁 ※中学校の給食はありません	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ 青ねぎ	にんにく しょうが きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 でんぷん	米油 ごま油	627 24.0 24.1 1.9	

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、草津メロン、青ねぎ、水菜

・滋賀県産:牛乳、パンの小麦粉、みそ、大麦、近江米ムースの一部、小あゆ、きゅうり

☆毎月19日は食育の日です。

※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。

*小学校の栄養価は、4年生のものです。