2026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) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーとなる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			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	小学校	中学校
2	月	麦入りごはん 牛乳 たらのハーブ焼き ごぼうサラダ ビーフシチュー	たら 牛肉	牛乳	にんじん	にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	米 大麦 じゃがいも 白いんげん豆 ハヤシルウ	米油 ノンエッグマヨネーズ	619 26.4 20.9 2.5	763 33.0 24.8 3.4
4	水	【減塩献立】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 愛彩菜と大根のゆかりあえ じゃがいもとツナのうま煮 プリン	豚肉 まぐろ 厚揚げ	牛乳	愛彩菜 にんじん	たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく グリンピース	米 じゃがいも さとう プリン	米油	659 29.3 20.3 1.6	793 35.4 23.6 2.0
5	木	ごはん 牛乳 鶏肉のおろしだれかけ 白菜のおかかあえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 花かつお 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん はくさい たまねぎ	米 でんぷん さとう	米油	636 25.0 23.7 2.0	789 30.8 28.9 2.4
6	金	さつまいもごはん 飲むヨーグルト(ブルーベリー) さばのあまからだれ 小松菜ともやしのごま酢あえ 高野豆腐の煮物	さば 鶏肉 高野豆腐	飲むヨーグルト (ブルーベリー)	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ こんにゃく ほししいたけ 枝豆	米 さつまいも でんぷん さとう	米油 白ごま	693 26.3 25.3 2.1	820 30.1 28.9 2.6
9	月	ごはん 牛乳 焼きとり 粉ふきいも 水菜のはりはり汁 柿	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん 水菜	白ねぎ しょうが たまねぎ はくさい 柿	米 さとう じゃがいも	米油	584 26.0 17.8 1.9	701 31.2 20.7 2.3
10	火	【骨つきの魚をじょうずに食べよう献立】 わかめごはん 牛乳 さんまの塩焼き 味付けきゅうり 五目みそ汁	さんま 厚揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん 青ねぎ	きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	米 じゃがいも	米油 ごま油	589 23.4 22.0 2.6	699 27.4 26.5 3.4
11	水	ごはん ココア牛乳 豚肉の甘酢あんかけ ひじきの煮物 米粉麺入りすまし汁	豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん 青ねぎ	たまねぎ しめじ	米 でんぷん ココア牛乳の素 さとう 米粉麺	米油	627 26.0 19.0 2.1	755 31.2 22.0 2.4
12	木	【郷土料理献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじから揚げ 赤こんにゃくのそぼろ煮 お講汁	鶏肉 豚肉 花かつお 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが 赤こんにゃく だいこん	米 でんぷん さとう 里芋	米油	617 29.2 20.2 1.8	753 35.3 23.8 2.3
13	金	バターリッチパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース キャベツとコーンのソテー さつまいものシチュー	ポークハンバーグ まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	バターリッチパン さとう さつまいも 米粉ベシャメルソース 白いんげん豆	米油	616 26.1 20.4 2.7	761 31.9 24.0 3.7
16	月	麦入りごはん 牛乳 さつまいもの米粉天ぷら 豚そぼろ丼の具 草津小オリジナル流れ星すまし汁 みかんゼリー	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	たまねぎ 切干大根 しょうが えのきたけ だいこん みかんゼリー	米 大麦 さつまいも 米粉 さとう	米油	629 25.6 16.6 1.8	772 30.8 18.7 2.3
17	火	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き れんこんのきんぴら 呉汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	青ねぎ にんじん	しょうが れんこん 赤こんにゃく たまねぎ	米 さとう	米油 白ごま ごま油	617 27.8 22.8 1.8	755 33.6 27.0 2.3
18	水	【かみかみ献立・地場産物献立・青花献立】 ごはん 牛乳 わかさぎの青花揚げ 壬生菜と大根のあえもの 近江牛肉じゃが	近江牛	牛乳 わかさぎ	青花粉 にんじん 壬生菜	だいこん たまねぎ こんにゃく グリンピース	米 でんぷん さとう じゃがいも	米油	592 21.8 17.1 1.4	723 26.0 19.8 1.9
19	木	【食育の日】 ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ もやしとほうれんそうのごまあえ のっぺい汁	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	青ねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん 里芋	米油 白ごま	588 24.8 21.9 1.8	715 29.8 25.6 2.2
20	金	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 大根サラダ ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	だいこん とうもろこし きゅうり レモン たまねぎ しめじ にんにく	米 さとう じゃがいも	米油	633 28.6 20.8 1.9	781 35.4 25.3 2.3
24	火	近江うどん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら つぼづけあえ カレー南蛮の汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	つぼづけ きゅうり ほししいたけ たまねぎ	近江うどん 米粉 さとう でんぷん	米油 白ごま カレールウ	635 29.2 17.9 3.4	760 33.6 20.4 3.9
25	水	ごはん 飲むヨーグルト 鶏肉の竜田揚げ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 切り干し大根のみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	飲むヨーグルト わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが ごぼう 赤こんにゃく 切干大根 たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう	米油	631 28.8 18.3 1.9	784 35.2 23.5 2.4
26	木	【日本・世界味めぐり献立:台湾】 ごはん 牛乳 さつまいものから揚げ ルーロー ハンの具 ルオボータン(大根スープ)	豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん 青ねぎ	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが だいこん	米 さつまいも でんぷん さとう	米油 オイスターソース	605 23.8 16.8 1.6	738 28.5 19.4 2.0
27	金	ごはん ココア牛乳 いかのしょうがだれかけ きゅうりとツナの昆布あえ 鶏肉のすき焼き	いか まぐろ 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 昆布	にんじん 水菜	しょうが きゅうり たまねぎ はくさい 赤こんにゃく	米 さとう ココア牛乳の素 でんぷん	米油	611 29.1 17.9 1.9	733 35.0 20.8 2.4
30	月	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 春雨のあえもの マーボー大根	鶏肉 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん にら	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ だいこん たけのこ	米 でんぷん さとう はるさめ	米油 ごま油	631 28.7 18.9 1.9	767 34.4 22.0 2.3

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、愛彩菜、青花粉、青ねぎ、水菜、壬生菜

・滋賀県産:牛乳、みそ、豆腐、パンの小麦粉、大麦、米粉、うどん、近江牛、わかさぎ、大豆、キャベツ、小松菜

＊小学校の栄養価は、4年生のものです。

☆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。