

2026年6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)	脂質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分(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	小学校	中学校
1	月	ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ もやしの中華サラダ マーボーなす	あじ 豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	なす たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし	米 さとう でん粉	米油 白ごま	613 29.8 17.5 2.0	749 37.5 20.7 2.4
2	火	ごきつねごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものうま煮 米粉入りすまし汁	油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 青ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが えのきたけ	米 さとう じゃがいも 米粉種	米油	600 30.1 19.3 2.5	721 36.2 22.4 3.0
3	水	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ きゅうりの青じそ風味あえ たまねぎとわかめのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ	米 でん粉 さとう	米油 青じそドレッシング	614 23.2 22.0 1.7	752 27.7 26.1 2.2
4	木	【減塩献立】 ごはん 牛乳 ピピンバの具 かぼちやのから揚げ トック	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな かぼちや 青ねぎ	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉 トック	白ごま ごま油 米油	618 22.9 17.5 1.4	754 27.4 20.4 1.9
5	金	ごはん 牛乳 チキンのマスタードソテー きゅうりとツナのサラダ ラタトゥイユ	鶏肉 まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん かぼちや トマト	きゅうり にんにく たまねぎ なす とうもろこし ズッキーニ ぶなしめじ	米 じゃがいも さとう	米油 フレンチドレッシング	606 25.0 20.7 1.7	747 30.8 25.1 2.2
8	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物 かぼちやのみそ汁	さば さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん かぼちや 青ねぎ	赤こんにやく えのきたけ たまねぎ	米 さとう	米油	634 24.7 26.7 2.1	795 30.6 33.4 2.5
9	火	麦入りごはん 飲むヨーグルト(ブルーベリー) 鶏肉のガーリック焼き 米粉マカロニサラダ ハッシュドポーク	鶏肉 まぐろ 豚肉	飲むヨーグルト (ブルーベリー)	にんじん	にんにく レモン きゅうり たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース	米 おむぎ 米粉マカロニ 白いんげん豆 ハヤシルウ	米油 ノンエッグマヨネーズ	633 22.8 19.6 2.3	785 28.2 24.9 3.3
10	水	【食物せんい・常盤小ESD献立】 常盤小特製梅オイスターごはん 牛乳 カレイのから揚げ キャベツとウインナーの炒め物 鶏じゃが	カレイ ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ つきこんにやく	米 でん粉 じゃがいも さとう	オイスターソース 米油	607 26.5 17.8 2.5	730 29.2 20.5 3.0
11	木	ごはん 牛乳 ちくわの米粉磯辺揚げ 豚肉のピリ辛炒め キャベツのみそ汁	ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん 青ピーマン 青ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ	米 米粉 さとう	米油	598 24.5 18.2 2.5	713 27.8 20.9 2.9
12	金	【日本・世界味めぐり献立・ベルギー】 黒糖パン 牛乳 豚肉のトマトソース煮 フライドポテト ワテルソーイ(ベルギー風シチュー)	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト かぼちや にんじん パセリ	たまねぎ にんにく ぶなしめじ とうもろこし	黒砂糖/パン さとう でん粉 じゃがいも 白いんげん豆 米粉ベシャメルソース	米油	630 28.5 22.2 2.9	775 34.6 26.3 3.7
15	月	ごはん 牛乳 鶏肉とズッキーニのつけ焼き キャベツともやしのごまあえ 豚汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ズッキーニ もやし たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう えのきたけ	米 さとう じゃがいも	米油 白ごま	579 25.1 20.7 1.8	705 29.9 24.3 2.2
16	火	【青花献立】 麦入りごはん 牛乳 さつまいもの米粉青花天ぷら ねぎ塩豚丼の具 ゆばと豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐 湯葉	牛乳	青花粉 にんじん 青ねぎ	たまねぎ 白ねぎ しょうが にんにく	米 さとう おむぎ さつまいも 米粉	米油	585 22.8 18.7 1.8	740 27.1 22.8 2.5
17	水	【地場産物・郷土料理献立】 ごはん ココア牛乳 ごあゆのアーモンドからめ 赤こんにやくのそぼろ煮 打ち豆汁	鶏肉 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 小あゆ	青ねぎ	しょうが 赤こんにやく たまねぎ キャベツ	米 さとう ココア牛乳の素 米粉 でん粉	米油 アーモンド	611 24.5 19.1 1.8	735 29.2 22.3 2.2
18	木	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 水菜ともやしの和え物 鶏肉のすき焼き煮	豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	青ねぎ 水菜 にんじん	しょうが レモン もやし きゅうり たまねぎ ごぼう つきこんにやく 干しいたけ	米 さとう	米油	568 30.9 15.8 1.6	701 38.9 18.5 2.3
19	金	【食育の日・かみかみ献立】 ごはん 牛乳 ししゃもの米粉カレー揚げ れんこんのきんぴら 沢煮椀	豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん 青ねぎ	れんこん ごぼう つきこんにやく たまねぎ たけのこ	米 米粉 さとう じゃがいも	米油 白ごま ごま油	603 24.3 21.0 1.9	716 27.0 23.4 2.2
22	月	ソフトめん 飲むヨーグルト フライドチキン フレンチサラダ スパゲッティミートソースの具	鶏肉 豚肉	飲むヨーグルト	パセリ にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり レモン とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース	ソフトめん でん粉 さとう	米油	646 30.3 18.2 2.3	802 37.2 23.5 2.9
23	火	ごはん 牛乳 米粉の野菜チヂミ ブルコキ風炒め わかめスープ ももゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ にんにく えのきたけ	米 チヂミ 春雨 さとう ももゼリー	米油	592 20.2 14.7 1.8	711 23.5 16.7 2.2
24	水	ごはん 牛乳 ハンバーグでりやきソースがけ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	ポークハンバーグ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	青ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 さとう でん粉 じゃがいも	米油	572 23.3 15.5 2.1	697 28.1 17.7 2.7
25	木	ごはん 牛乳 たらのチリソースがけ 春雨の中華あえ 八宝菜	たら 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ たけのこ もやし キャベツ 白ねぎ しょうが	米 でん粉 春雨 さとう	米油 オイスターソース	587 24.9 16.2 2.0	716 29.9 18.6 2.4
26	金	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎだれかけ キャベツときゅうりの昆布あえ 老上夏のすまし汁	鶏肉 厚揚げ 昆布 星型かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 白ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ	米 でん粉 さとう	米油 ごま油	610 23.9 22.4 1.8	743 28.5 26.6 2.3
29	月	ごはん 牛乳 ホキのハーブ焼き ポテトサラダ 夏野菜カレー	ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちや 青ピーマン トマト	にんにく きゅうり たまねぎ なす とうもろこし	米 じゃがいも 白いんげん豆	米油 ノンエッグマヨネーズ カレールウ	632 25.1 18.9 2.6	768 30.4 22.0 3.4
30	火	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ チンゲン菜ともやしの中華サラダ とうがんとオクラの中華スープ	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	青ねぎ チンゲン菜 にんじん オクラ	しょうが もやし とうがん たまねぎ えのきたけ とうもろこし	米 さとう でん粉	米油 白ごま	586 23.2 22.6 2.2	713 27.8 26.6 2.7

★今月の地場産物(予定)

* 小学校の栄養価は、4年生のものです。

・草津市産:米、青花粉、水菜、青ねぎ

・滋賀県産:牛乳、ソフトめんのお麦粉、パンのお麦粉、米粉、小あゆ、豆腐、打ち豆、湯葉、みそ、大麦、キャベツ、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。