

2023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	小学校	中学校
			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		
1	木	ごはん 牛乳 カレーの肉巻き揚げ 切り干し大根の炒め物 いもだんごのみそ汁	カレー ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 切り干し大根 ぶなしめじ	米 でん粉 三温糖 おじゃがもちボール	米油	615 27.1 16.8 2.1	756 33.7 19.3 2.6
2	金	ごはん 牛乳 焼きとり 水菜ときゅうりのゆず和え かんぴょうと野菜の煮物	鶏肉 ちくわ がんもどき	牛乳	水菜 にんじん	白ねぎ しょうが きゅうり ゆず かんぴょう たまねぎ たけのこ 枝豆	米 三温糖 じゃがいも	米油	615 26.6 20.0 1.9	745 31.6 23.7 2.4
5	月	ごはん 牛乳 さわらの香草揚げ チンゲンサイのソテー コーンポタージュ	さわら 豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ チンゲンサイ にんじん	緑豆もやし たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 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	624 26.2 20.1 1.7	742 32.6 24.1 2.1
6	火	ごはん 牛乳 鶏肉の鉄板焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	米 三温糖 じゃがいも	米油	571 30.0 16.5 1.8	691 36.3 18.8 2.4
7	水	ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ 春雨の中華あえ なす入りマーボー豆腐	あじ チキンハム 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり とうもろこし たまねぎ たけのこ 干しいたけ なす しょうが	米 でん粉 三温糖 はるさめ	米油 白ごま	648 29.1 20.1 2.1	801 36.3 23.8 2.9
8	木	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ もやしと水菜の和え物 筑前煮	はたはた 鶏肉	牛乳	水菜 にんじん さいいんげん	緑豆もやし とうもろこし だいこん こんにやく れんこん ごぼう	米 でん粉 三温糖 さといも	米油	589 23.4 16.8 1.7	728 29.2 19.9 2.4
9	金	ごはん ココア牛乳 豚肉のつけ焼き ひじきの煮物 みそけんちん汁	豚肉 さつまいも揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さいいんげん 青ねぎ	にんにく えのきたけ こんにやく	米 ココア牛乳の素 三温糖 さといも	米油	575 27.7 17.1 2.1	697 33.5 19.9 2.7
12	月	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ キャベツともやしのかつお和え がんもどきと大根の煮物	花かつお 鶏肉 がんもどき	牛乳 きびなご	にんじん	しょうが キャベツ 緑豆もやし だいこん こんにやく 枝豆	米 でん粉 三温糖	米油	594 24.8 19.8 1.6	729 31.1 23.5 2.2
13	火	麦入りごはん 牛乳 ぶたどんの具 かぼちゃのから揚げ ゆばのすまし汁	豚肉 ゆば 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ	米 おおむぎ 三温糖 でん粉	米油	581 22.7 18.2 1.6	715 26.7 21.0 2.0
14	水	ごはん 牛乳 さけの塩焼き もやしと小松菜のごま和え 鶏のすき焼き煮	さけ 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	緑豆もやし たまねぎ えのきたけ ごぼう 糸こんにやく はくさい	米 三温糖	米油 白ごま ごま油	560 29.3 17.3 1.4	689 36.8 20.1 2.0
15	木	ごはん 牛乳 鶏肉のカレー揚げ 大根ときわかめの甘酢あえ さつまいものみそ汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 きわかめ	にんじん 青ねぎ	にんにく だいこん はくさい たまねぎ	米 でん粉 三温糖 さつまいも	米油	594 23.7 16.9 1.9	721 28.5 19.5 2.6
16	金	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 いわしのピリ辛焼き はくさいときゅうりのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	いわし 豚肉	牛乳	にんじん さいいんげん	はくさい しょうが きゅうり たまねぎ こんにやく たけのこ	米 三温糖 じゃがいも	米油 白ごま	578 27.5 16.9 1.6	683 30.3 18.1 1.9
19	月	【食育の日、地場産物・郷土料理、 青花献立】 ごはん 牛乳 ちくわの米粉青花天ぷら 豚肉とごぼうのしぐれ煮 打ち豆汁	ちくわ 豚肉 打ち豆 油揚げ みそ 打ち豆汁	牛乳	青花粉 にんじん 青ねぎ	ごぼう こんにやく しょうが だいこん	米 米粉 三温糖 じゃがいも	米油	593 24.6 17.0 2.5	708 27.8 19.4 3.0
20	火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎだれかけ チンゲン菜とえのきの和えもの 米粉入りすまし汁	鶏肉	牛乳 わかめ	青ねぎ チンゲンサイ にんじん	しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ ぶなしめじ	米 でん粉 三温糖 米粉種	米油	589 21.6 20.6 1.8	715 25.3 24.2 2.2
21	水	麦入りごはん 牛乳 ホキのハーブ焼き 海そうのレモンあえ ポークカレー	ホキ まぐろ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さいいんげん	にんにく きゅうり レモン たまねぎ なす	米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 白いんげん豆	米油 カレールウ	579 26.4 15.1 2.3	711 32.8 17.0 3.1
22	木	ごはん 牛乳 鶏肉のアーモンドからめ れんこんの炒め煮 キャベツのみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	れんこん こんにやく 緑豆もやし キャベツ たまねぎ	米 でん粉 三温糖	米油 アーモンド	634 24.0 23.4 1.9	828 32.0 32.6 2.5
23	金	コッペパン 牛乳 ハンバーグえのきソースかけ コールスローサラダ 野菜のスープ煮	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん さいいんげん	えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ズッキーニ	コッペパン 三温糖 じゃがいも	米油 フレンチドレッシング	593 25.7 20.2 2.3	733 31.4 24.2 3.1
26	月	ごはん 牛乳 厚揚げの田菜 こんにやくのそぼろ煮 小松菜のすまし汁	厚揚げ みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	こんにやく たけのこ たまねぎ エリンギ	米 三温糖 でん粉	米油	571 24.2 20.5 1.6	691 28.9 23.9 2.0
27	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 味つけきゅうり とうがんの煮物	さば 鶏肉	牛乳	にんじん さいいんげん	きゅうり しょうが とうがん こんにやく ぶなしめじ	米 三温糖 じゃがいも	米油 白ごま ごま油	612 25.5 23.8 1.7	763 31.7 30.1 2.0
28	水	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草と白菜のおひたし わかめのみそ汁	鶏肉 花かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	はくさい とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 でん粉	米油	608 23.7 22.2 1.9	748 29.1 26.9 2.4
29	木	【減塩献立】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ピーマンとキャベツの昆布和え 厚揚げのうま煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 塩昆布	青ピーマン にんじん さいいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり こんにやく	米 じゃがいも 三温糖	米油	582 27.9 16.3 1.5	745 38.7 20.8 2.2
30	金	【びわ湖の日献立】 ごはん 牛乳 こあゆのかりん揚げ 小松菜と白菜のゆかり和え 高野豆腐の煮物	豚肉 高野豆腐	牛乳 小あゆ	こまつな にんじん さいいんげん	しょうが はくさい たまねぎ こんにやく	米 でん粉 三温糖	米油	570 27.8 17.2 1.6	696 33.8 20.0 1.9

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、水菜、みそ

・滋賀県産:牛乳、パンの小麦粉、米粉、みそ、打ち豆、ゆば、大麦、こあゆ、キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、青ねぎ

☆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。