

2023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)	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
3	月	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ チンゲン菜のおかかあえ かぼちゃのみそ汁	豚肉 花かつお 厚揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 かぼちゃ 青ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが	米 でんぶん さとう	米油	600 26.8 19.0 1.8	729 31.5 22.1 2.4
4	火	ごはん 牛乳 あじの南部焼き ほうれん草のおひたし 筑前煮	あじ 鶏肉 がんもどき	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ 赤こんにやく れんこん ごぼう 枝豆	米 さとう さといも	白ごま 米油	586 29.4 17.2 1.8	720 36.3 19.9 2.3
5	水	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ 春雨サラダ 夏野菜カレー	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳 わかめ	トマト かぼちゃ にんじん 青ピーマン	とうもろこし きゅうり たまねぎ なす	米 大麦 さとう でんぶん はるさめ 白いんげん豆	米油 カレールー	643 22.0 16.0 2.2	792 26.5 18.3 2.9
6	木	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 五目きんぴら いもだんご汁	鶏肉 豚肉	牛乳 ししゃも	さやいんげん にんじん 青ねぎ	ごぼう たけのこ だいこん しめじ	米 でんぶん さとう おじゃがもちボール	米油 白ごま ごま油	589 21.9 18.8 1.8	730 27.4 23.0 2.5
7	金	【七夕の節句・青花献立】 とうもろこしごはん 牛乳 たちうおの青花揚げ 草津メロン 七夕すまし汁	たちうお かまぼこ 豆腐	牛乳	青花粉 にんじん オクラ	とうもろこし メロン たまねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう 米粉類	米油	617 22.6 24.7 1.9	756 27.6 30.8 2.5
10	月	【減塩献立】 ごはん 牛乳 とり肉とズッキーニのつけ焼き 白菜の昆布あえ 高野豆腐のうま煮	鶏肉 豚肉 高野豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	ズッキーニ はくさい きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが こんにやく ほししいたけ	米 さとう	米油	587 27.5 19.8 1.7	713 33.1 23.3 2.0
11	火	【食育の日・地場産物・郷土料理献立】 ごはん 牛乳 こあゆのアーモンドからめ 小松菜のあえもの 打ち豆入りみそ汁	鶏肉 油揚げ 打ち豆 みそ	牛乳 小あゆ	こまつな 壬生菜 にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ しょうが	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 アーモンド	574 23.6 17.0 1.8	699 27.9 20.1 2.4
12	水	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ きゅうりの梅かつおあえ 豚じゃが *中学校の給食はありません	厚揚げ 鶏肉 みそ 花かつお 豚肉	牛乳	青ねぎ にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ こんにやく しょうが	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	597 23.6 20.1 1.7	
13	木	ごはん 牛乳 さばのしょうがたれかけ ひじきの煮物 たまねぎのすまし汁 *中学校の給食はありません	さば さつま揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	赤こんにやく しめじ たまねぎ しょうが	米 さとう でんぶん	米油	601 25.0 24.3 1.8	
14	金	食パン 牛乳 ツナサラダ スイートかぼちゃ コンソメスープ *中学校の給食はありません	まぐろ ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ えのきたけ	食パン 米粉 さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 米油	614 22.7 27.8 2.3	

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、草津メロン、壬生菜、みそ

・滋賀県産:牛乳、大麦、大豆、打ち豆、米粉、パンの小麦粉、小麦粉、みそ、たまねぎ、きゅうり、こあゆ

☆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。