

2023年8・9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			
8/29	火	【中学校給食開始】 ごはん・牛乳 とり肉とさつまいもの甘酢あん 白菜ともやしのごまあえ 豆腐と油揚げのみそ汁 プリン	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	はくさい もやし たまねぎ	米 さつまいも でんぶん さとう プリン	米油 白ごま	796	26.9	28.0	2.5				
8/30	水	【小学校給食開始・食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のマスタード焼き チキンカレー なし	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さいいんげん	たまねぎ なし	米 大麦 じゃがいも 白いんげん豆	米油 カレールー	600	25.3	14.9	1.8	726	30.5	16.9	2.3
8/31	木	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ ほうれん草と赤こんにやくのお浸し 高野豆腐の煮物	ちくわ 豚肉 高野豆腐	牛乳 青のり	ほうれん草 にんじん	はくさい たまねぎ 赤こんにやく たけのこ グリーンピース	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	629	25.5	17.7	2.4	757	29.0	20.4	2.6
1	金	【防災の日献立】 ごはん 牛乳 手巻きのり(中学のみ) さばの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁	さば さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん さいいんげん	切干大根 たまねぎ えのきたけ	米 さとう さいいも	米油	608	24.4	24.1	2.1	770	31.8	30.5	2.6
4	月	ごはん 牛乳 焼きとり きゃべつと小松菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 花かつお 油揚げ みそ	牛乳	ごまつな にんじん 青ねぎ	白ねぎ きゃべつ たまねぎ しょうが	米 さとう じゃがいも	米油	567	23.9	19.2	1.9	686	28.7	22.5	2.6
5	火	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ ぶた肉とごぼうのしくれ煮 かきたま汁	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 鶏卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん さいいんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ しょうが えのきたけ	米 さとう でんぶん	米油	591	23.9	22.4	2.0	721	28.5	26.6	2.5
6	水	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソースがけ ひじきの炒め煮 きのこのすまし汁	ポークハンバーグ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ さいいんげん	たまねぎ しめじ えのきたけ まいたけ	米 さとう でんぶん	米油	561	22.6	15.1	1.9	698	27.9	17.5	2.4
7	木	【減塩献立】 ごはん 牛乳 たら若草揚げ もやしのごま酢あえ じゃがいものうま煮	たら 豚肉	牛乳	パセリ にんじん	もやし きゅうり たまねぎ こんにやく グリーンピース	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 白ごま	582	24.3	15.5	1.4	712	29.2	17.7	1.9
8	金	【重陽の節句献立】 栗ごはん 牛乳 ぶた肉のアーモンドからめ ほうれん草と白菜のあえ物 秋なすのみそ汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	はくさい なす たまねぎ	米 でんぶん さとう	くり 米油 アーモンド	599	26.1	21.9	2.3	727	31.5	26.0	3.1
11	月	麦入りごはん 牛乳 そぼろどんの具 かぼちゃのから揚げ たまねぎのすまし汁	豚肉 鶏肉	牛乳	さいいんげん かぼちゃ にんじん 青ねぎ	とうもろこし たまねぎ しょうが	米 大麦 さとう でんぶん さたいも	米油	588	24.2	17.5	1.5	717	29.0	20.4	2.0
12	火	ごはん 牛乳 きびなごのカレー揚げ きゅうりとわかめの酢の物 がんもどきと大根の煮物	豚肉 がんもどき	牛乳 きびなご わかめ	にんじん	きゅうり だいこん こんにやく しょうが	米 でんぶん はるさめ さとう	米油	588	24.7	18.5	1.7	720	29.8	21.7	2.3
13	水	ごはん 牛乳 ぶた肉の鉄板焼き チンゲン菜とツナのあえ物 けんちん汁	豚肉 まぐろ 豆腐 油揚げ	牛乳	青ピーマン チンゲン菜 にんじん 青ねぎ	たまねぎ もやし だいこん ごぼう	米 さとう	米油	573	28.3	20.3	1.8	696	34.3	23.9	2.4
14	木	ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ 味付けきゅうり 筑前煮	さわら みそ 鶏肉	牛乳	にんじん さいいんげん	きゅうり だいこん こんにやく ごぼう たけのこ	米 さとう さいいも	米油 ごま油	561	25.8	16.9	1.6	696	31.9	20.0	2.0
15	金	ごはん 牛乳 とり肉の塩から揚げ 大根と水菜のゆかりあえ 冬瓜と厚揚げの煮物	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	水菜 にんじん	にんにく だいこん とうがん たまねぎ こんにやく 枝豆 しょうが	米 さとう 米粉 でんぶん	米油	643	25.5	24.0	1.6	787	30.7	28.8	2.1
19	火	【食育の日・地場産物・郷土料理献立】 ごはん 牛乳 こあゆのかりん揚げ 赤こんにやくのそぼろ煮 かしわのじゅんじゅん	豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 小あゆ	にんじん 青ねぎ	赤こんにやく たまねぎ はくさい しょうが	米 でんぶん さとう	米油	581	27.0	16.8	1.7	710	32.6	19.5	2.2
20	水	ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	青ピーマン 青ねぎ にんじん	ごぼう とうがん たまねぎ	米 さつまいも 小麦粉 さとう	米油	589	18.6	17.2	1.5	730	21.6	19.8	2.0
21	木	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ 白菜の昆布あえ のっぺい汁	かれい 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ	はくさい だいこん	米 でんぶん さいいも	米油	565	25.0	17.2	1.7	690	31.1	20.0	2.1
22	金	ドッグロール 牛乳 ウインナーケチャップソースかけ 水菜とツナのサラダ コーンポタージュ	ウインナー まぐろ 鶏肉	牛乳	水菜 にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	ドッグロール さとう じゃがいも 白いんげん豆 米粉ベジマールソ ース	米油 フレンチドレッシング	608	23.0	28.5	2.9	784	29.5	37.9	4.0
25	月	ごはん 牛乳 さけのボン酢焼き 白菜と小松菜のごまあえ 豚じゃが	さけ 豚肉	牛乳	ごまつな にんじん さいいんげん	レモン はくさい たまねぎ 糸こんにやく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 白ごま	566	27.9	14.3	1.6	699	35.1	16.4	2.2
26	火	【青花献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの青花かき揚げ たけのこと赤こんにやくのおかか煮 いもだんご汁	ちくわ 花かつお 鶏肉	牛乳	青花粉 にんじん 青ねぎ	たまねぎ たけのこ 赤こんにやく	米 さつまいも でんぶん 小麦粉 さとう おじゃがもちボール	米油	574	17.1	14.3	1.7	694	19.7	16.2	2.1
27	水	麦入りごはん 牛乳 とり肉のガーリック焼き ごぼうサラダ ハッシュドポーク	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 大麦 白いんげん豆 マッシュルーム ハヤシルウ	米油 ノンエッグマヨネーズ	611	23.4	21.0	1.8	742	27.9	24.5	2.5
28	木	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ れんこんの炒め煮 沢煮鮎	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ さいいんげん	にんにく れんこん こんにやく たまねぎ ごぼう たけのこ	米 でんぶん さとう さたいも	米油	571	24.8	18.0	1.6	694	29.4	20.9	2.1
29	金	【お月見献立】 ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ もやしと白菜のあえ物 里芋のそぼろ煮	あじ 豚肉	牛乳	にんじん さいいんげん	もやし だいこん こんにやく しめじ はくさい	米 さとう でんぶん さたいも	米油 白ごま	610	25.4	18.2	1.7	753	31.9	22.0	2.1

★今月の地場産物(予定)

- ・草津市産: 米、みそ、青花粉、水菜
- ・滋賀県産: 牛乳、大麦、みそ、米粉、小麦粉、パンの小麦粉、こあゆ、青ねぎ、小松菜

☆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。