

2023年10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になる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーとなる食品		たんばく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(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	塩分(g)	
						小学校	中学校			
2	月	ごはん 牛乳 開きさんまの塩焼き 切干大根の煮物 たまねぎのすまし汁 小魚(中学生のみ)	さんま さつま揚げ 鶏肉	牛乳 かたくちいわし (中学生のみ)	にんじん さやいんげん 三つ葉	切干大根 たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米油	601 26.1 23.5 1.9	709 31.4 24.6 2.4
3	火	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 豚肉のから揚げねぎだれかけ 大根の甘酢あえ 鶏じゃが	豚肉 鶏肉	牛乳	青ねぎ 水菜 にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	634 26.3 18.8 1.7	773 31.3 22.0 2.0
4	水	ごはん 牛乳 タッカルビ チンゲン菜ともやしのナムル わかめスープ	鶏肉 赤みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし とうもろこし 白ねぎ	米 さとう 白玉もち	米油 ごま油 白ごま	609 21.5 18.5 1.9	741 25.5 21.4 2.5
5	木	ごはん 牛乳 いわしのごまだれかけ ごぼうのしぐれ煮 五目みそ汁	いわし 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう 赤こんにゃく だいこん しょうが えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油 白ごま	629 27.8 21.6 1.8	747 30.6 24.2 2.4
6	金	ナン 牛乳 かぼちゃのから揚げ キャベツのサラダ まめまめキーマカレー	まぐろ 豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ピーマン	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ にんにく	ナン でんぶん さとう 白いんげん豆	米油 カレールウ	586 23.9 24.9 2.5	797 30.7 31.4 3.5
10	火	【目によい献立】 ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 ぶどうゼリー	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ ぶどうゼリー	米 さとう	米油 白ごま	660 25.4 26.9 2.1	815 31.5 34.0 2.7
11	水	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き 白菜のゆかりあえ 豚汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 水菜 青ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう しょうが	米 さつまいも	米油	592 27.3 19.3 1.8	720 32.9 22.5 2.4
12	木	ごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ 小松菜のあえもの 厚揚げと野菜の煮物	ホキ 厚揚げ	牛乳	ごまつな にんじん さやいんげん	レモン もやし とうもろこし だいこん こんにゃく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	607 25.4 17.6 1.7	739 30.7 20.5 2.3
13	金	【青花献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの米粉青花天ぷら 豚肉とキャベツの炒めもの 米粉入りすまし汁	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	青花粉 青ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも 米粉 さとう 米粉麺	米油	590 23.4 16.4 1.5	729 27.7 19.0 1.8
16	月	【世界食料デー献立】 ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ 味つけきゅうり いもだんご汁	鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく きゅうり たまねぎ まいたけ	米 さとう でんぶん おじゃがもちボール	米油 ごま油	617 21.1 21.1 1.8	753 24.9 24.9 2.3
17	火	ごはん 牛乳 豚肉の鉄板焼き れんこんのきんぴら とうがんのみそ汁 スイートポテト	豚肉 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 れんこん 赤こんにゃく とうがん しょうが えのきたけ	米 さとう スイートポテト	米油 白ごま ごま油	616 25.9 18.7 1.9	736 30.8 21.5 2.6
18	水	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 いかのガーリック焼き キャベツとささみの和え物 高野豆腐の煮物	いか 鶏肉 高野豆腐 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ もやし たまねぎ ごぼう ほししいたけ	米 さとう でんぶん	米油	586 33.6 16.3 1.9	714 40.8 18.8 2.2
19	木	【食育の日/地場産物・郷土料理献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 大豆のかき揚げ 水菜と大根のあえもの かしわのじゅんじゅん	大豆 ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん 水菜 青ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい もやし 赤こんにゃく	米 発芽玄米 小麦粉 さとう	米油	589 22.6 18.8 1.6	717 26.9 21.9 2.0
20	金	ごはん 牛乳 厚揚げの肉もそかけ 白菜とみず菜の昆布あえ 沢煮わん ※中学校の給食は、ありません。	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 昆布	壬生菜 にんじん 青ねぎ	白ねぎ はくさい たまねぎ たけのこ ごぼう しょうが ほししいたけ	米 さとう でんぶん	米油	582 26.0 21.7 1.6	
23	月	ごはん 牛乳 ぶたどんの具 のりしおポテト かきたま汁	豚肉 かまぼこ 鶏卵	牛乳 青のり	にんじん 青ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ	米 さとう じゃがいも でんぶん	米油	609 25.5 18.2 1.8	743 30.4 21.2 2.3
24	火	ごはん 牛乳 焼きほっけ もやしときゅうりのごま酢あえ がんもどきと野菜の煮物	ほっけ 鶏肉 がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり だいこん こんにゃく	米 さとう	米油 白ごま	603 29.0 21.7 1.8	744 36.2 26.4 2.4
25	水	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしかけ はくさいのおかかあえ きのこのみそ汁	ポークハンバーグ 花かつお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ごまつな にんじん 青ねぎ	だいこん はくさい しめじ えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん	米油	587 23.5 17.8 1.8	720 28.3 21.0 2.4
26	木	【減塩献立】 ごはん 牛乳 中華ポテト 春雨とチンゲン菜の中華和え マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん いら	きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが	米 さつまいも さとう はるさめ でんぶん	米油 ごま油	621 20.8 17.9 1.4	760 24.7 20.6 2.1
27	金	ごはん 牛乳 焼きとり ほうれん草のおひたし 牛肉とじゃがいものうま煮 小魚(中学生のみ)	鶏肉 牛肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	白ねぎ もやし たまねぎ しめじ 糸こんにゃく しょうが	米 さとう じゃがいも	米油	586 24.7 18.7 1.7	738 32.9 22.2 2.4
30	月	ごはん 牛乳 きびなこのカレー揚げ ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 プリン(乳・卵未使用)	さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 きびなご ひじき	さやいんげん 青ねぎ	赤こんにゃく れんこん たまねぎ えのきたけ しょうが	米 でんぶん さとう さつまいも プリン	米油	621 22.0 17.1 1.8	747 26.0 19.6 2.5
31	火	ごはん ココア牛乳 チキンの香草焼き ごぼうサラダ かぼちゃのポターージュ	鶏肉 まぐろ ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	米 ココア牛乳の素 米粉ベジメタルソース 白いんげん豆	米油 ノンエッグマヨネーズ	646 24.8 23.4 2.0	786 30.2 27.6 2.6

★今月の地場産物(予定)

- ・草津市産: 米、青花粉、壬生菜、水菜、みそ
- ・滋賀県産: 発芽玄米、米粉、小麦粉、牛乳、大豆、みそ、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。