

2023年11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)	
			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	水	ごはん 牛乳 カレイのから揚げ にんじんとツナの炒め物 米粉入りすまし汁	カレイ まぐろ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	とうもろこし 枝豆 たまねぎ しめじ	米 でんぶん さとう 米粉類	米油	583 26.9 17.5 1.8	734 35.4 21.7 2.4
2	木	ごはん 牛乳 鶏肉のアーモンドからめ キャベツともやしのおかか和え 厚揚げと野菜のみそ煮	鶏肉 花かつお 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 アーモンド	618 27.0 17.1 1.5	784 35.5 21.9 2.2
6	月	ごはん 牛乳 開きさんまの塩焼き 水菜と白菜のおひたし さつまいものみそ汁	さんま 油揚げ みそ	牛乳	水菜 にんじん 青ねぎ	はくさい たまねぎ	米 さとう さつまいも	米油	625 23.8 25.0 1.8	722 25.9 26.4 2.4
7	火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 春雨のゆず和え さいものうま煮	鶏肉 ちくわ がんもどき	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく ゆず こんにゃく しょうが しめじ 枝豆	米 でんぶん はるさめ さとう さいも	米油	623 28.3 17.9 1.9	760 34.0 20.7 2.4
8	水	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものたれがらめ れんこんのきんぴら けんちん汁	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	れんこん こんにゃく ごぼう だいこん	米 じゃがいも でんぶん さとう さいも	米油 白ごま ごま油	593 22.4 19.1 1.7	747 30.3 22.8 2.3
9	木	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース だいこんサラダ チキンカレー 小魚(中学生のみ)	ポークハンバーグ 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	だいこん きゅうり たまねぎ	米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも 白いんげん豆	米油 ドレッシング カレールウ	648 22.2 18.4 2.0	834 30.8 23.1 3.0
10	金	ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ キャベツとツナの和え物 豚じゃが	あじ まぐろ 豚肉	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	キャベツ レモン たまねぎ しょうが こんにゃく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	603 25.7 17.4 2.0	768 35.6 22.6 2.3
13	月	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜のごま和え 豚肉と大根の煮物	厚揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	ごまつな にんじん さやいんげん	白ねぎ もやし だいこん しょうが こんにゃく	米 さとう でんぶん	米油 白ごま	571 23.3 20.9 1.4	717 31.6 25.4 1.9
14	火	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ごぼうの炒め煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 柿	さわら 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎ しょうが だいこん 柿	米 さとう でんぶん	米油	596 27.7 18.1 2.0	727 34.3 21.5 2.6
15	水	ごはん 牛乳 ホキの甘酢あんかけ もやしときゅうりの和え物 マーボー豆腐	ホキ 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	米 でんぶん さとう	米油	590 26.7 16.4 1.9	730 34.6 19.2 2.6
16	木	【減塩献立】 ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き みぶ菜とはくさいの和え物 がんもどきと根菜の煮物	豚肉 がんもどき ちくわ	牛乳	壬生菜 にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい こんにゃく しょうが れんこん ごぼう	米 さとう	白ごま 米油	582 26.8 17.2 1.8	716 33.6 20.4 2.4
17	金	【食育の日・青花 ・地場産物・郷土料理献立】 ごはん 牛乳 ちくわとさつまいもの青花揚げ 赤こんにゃくのそぼろ煮 かしわのじゅんじゅん	ちくわ 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	青花粉 ごまつな にんじん 青ねぎ	たまねぎ 赤こんにゃく はくさい しめじ ごぼう	米 さつまいも でんぶん 小麦粉 さとう	米油	607 22.2 18.5 1.6	753 28.1 22.2 2.2
20	月	近江うどん 牛乳 油揚げの含め煮 じゃがいものカレー揚げ 五目うどん汁	油揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ はくさい	うどん さとう じゃ がいも でんぶん	米油	598 24.7 20.7 1.6	747 30.0 24.3 2.0
21	火	ごはん 牛乳 ヤンニョム風チキン チンゲン菜ともやしのナムル トック	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん 青ねぎ	にんにく もやし たまねぎ しょうが えのきたけ	米 でんぶん さとう トック	米油 ごま油 白ごま	596 25.3 16.3 1.5	737 32.2 18.6 2.1
22	水	【和食の日献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のみそ汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ ほししいたけ	米 さとう	米油	600 24.9 25.3 1.8	750 30.5 32.0 2.4
24	金	コッペパン 牛乳 たらのハーブ焼き ごぼうサラダ さつまいものシチュー りんごジャム	たら 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ しめじ	コッペパン さつまいも 米粉ペ シャメルソース 白いんげん豆 りんごジャム	米油 ノンエッグマヨネーズ	618 27.3 19.8 2.1	753 34.6 23.4 2.8
27	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き くきわかめの和え物 厚揚げとじゃがいもの煮物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	もやし しょうが たまねぎ こんにゃく	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	587 24.6 18.7 1.8	732 30.6 22.8 2.4
28	火	ごはん 牛乳 きびなごの香味揚げ 切り干し大根の煮物 いもだんご汁	さつま揚げ 鶏肉	牛乳 きびなご	パセリ にんじん さやいんげん 青ねぎ	切干大根 ごぼう たまねぎ	米 でんぶん さとう おじゃがもちボール	米油	580 23.9 14.3 1.9	706 28.7 16.3 2.5
29	水	ごはん 牛乳 豚肉ときこのつけ焼き ブロッコリーのおかかあえ 高野豆腐の煮物	豚肉 花かつお 鶏肉 高野豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	しめじ にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ こんにゃく	米 さとう	米油	576 29.4 17.4 1.7	707 36.8 20.8 2.2
30	木	ごはん 牛乳 鶏だんごのねぎだれかけ 五目煮豆 沢煮わん 小魚(中学生のみ)	チキンミートボール 大豆 さつま揚げ 豚肉	牛乳 かたくちいわし(中学 生のみ)	青ねぎ にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ ごぼう ほししいたけ	米 さとう でんぶん さいも	米油	593 25.1 21.0 1.8	755 34.2 25.9 2.6

★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、壬生菜、青ねぎ、みそ
- ・滋賀県産: 牛乳、みそ、大麦、小麦粉、パンの小麦粉、うどん、大豆

☆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。