

2023年12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	塩分(g)	
							小学校	中学校		
1	金	【減塩献立】 ごはん 牛乳 ぶりのしょうがたれかけ きゅうりとわかめの酢の物 豚肉と野菜のうま煮	ぶり 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり だいこん こんにゃく たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	591 25.9 19.6 1.6	731 32.4 24.1 2.1
4	月	【青花献立】 ごはん 牛乳 カレイの青花揚げ 小松菜とにんじんのかつおあえ 肉じゃが	カレイ 花かつお 鶏肉	牛乳	青花粉 こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ 糸こんにゃく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	587 25.9 15.7 1.6	720 32.4 18.0 2.1
5	火	ごはん 牛乳 豚肉のアーモンド焼き 白菜と水菜の和え物 おでん	豚肉 がんもどき ちくわ さつま揚げ おでん	牛乳	水菜 にんじん	はくさい だいこん こんにゃく	米 さとう でんぶん さといも	米油 アーモンド	589 28.2 17.6 2.2	715 33.9 20.4 2.7
6	水	【食物せんい献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ もやしのごま酢あえ 五目汁	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが もやし きゅうり こんにゃく	米 発芽玄米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 白ごま	599 23.3 22.1 1.7	727 27.3 26.1 2.1
7	木	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ くわがめのあえもの 筑前煮	鶏肉	牛乳 ししゃも 荳わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん こんにゃく れんこん ごぼう	米 でんぶん さとう	米油	581 23.0 18.8 2.0	700 28.2 21.3 2.6
8	金	【守山の日献立】 コッパン 牛乳 鶏肉のケチャップソースかけ 矢島かぶらのサラダ 野菜のカレースープ いちごジャム	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ 矢島かぶら きゅうり レモン はくさい しめじ	コッパン さとう 米粉マカロニ いちごジャム	米油	582 24.9 21.0 2.1	704 30.3 24.9 2.8
11	月	【魚をじょうずに食べよう献立】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き ほうれんそうのごまあえ 寄せ鯛風煮 プリン(乳・卵未使用)	さんま 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ しめじ はくさい	米 さとう プリン	米油 白ごま	624 25.6 20.6 1.6	725 30.9 22.4 2.2
12	火	ごはん 牛乳 豚肉のおろしソースかけ キャベツの炒め物 米粉麺入りすまし汁 小魚(中学生のみ)	豚肉 チキンハム かまぼこ	牛乳 わかめ いわし (中学生のみ)	にんじん 青ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう 米粉麺	米油	595 25.5 18.4 2.0	743 32.9 21.5 2.8
13	水	【食育の日、地場産物・郷土料理献立】 ごはん 牛乳 わかさぎのたれがらめ ひじきの煮物 打ち豆汁	さつま揚げ 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ ひじき	さやいんげん にんじん 青ねぎ	赤こんにゃく	米 でんぶん さとう さといも	米油	580 23.3 18.4 2.0	711 28.0 21.4 2.6
14	木	【クリスマス献立】 ごはん 牛乳 照り焼きチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー	米 さとう でんぶん じゃがいも クリスマスデザート	米油 ドレッシング	603 22.1 20.3 1.7	714 25.8 23.0 2.1
15	金	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ きんぴらごぼう のっぺい汁 * 中学校の給食はありません	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン 青ねぎ	白ねぎ しょうが ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ	米 さとう でんぶん さといも	米油 白ごま ごま油	582 21.8 21.2 1.6	
18	月	ごはん 牛乳 いわしのごまだれかけ もやしの炒め物 高野豆腐のみそ汁 * 中学校の給食はありません	いわし まぐろ 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油 白ごま	581 27.6 20.6 1.6	
19	火	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き はくさいの昆布あえ 野菜の煮物 * 中学校の給食はありません	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ しょうが はくさい きゅうり ごぼう 糸こんにゃく だいこん	米 じゃがいも さとう	米油	581 26.1 18.1 1.6	
20	水	【冬至献立】 ごはん 牛乳 白身魚のゆずあんかけ れんこんの炒め煮 かぼちゃだんごのすまし汁 * 中学校の給食はありません	ホキ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが ゆず れんこん たまねぎ もやし えのきたけ	米 でんぶん さとう かぼちゃもちボール	米油	592 23.7 16.2 1.9	

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、みそ、水菜

・滋賀県産:牛乳、発芽玄米、打ち豆、パンの小麦粉、みそ、わかさぎ、矢島かぶら、キャベツ、ブロッコリー

☆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。