

# 2024年1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)	脂質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	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	
10	水	【中学校給食開始】 ごはん 牛乳 みそカツ キャベツと白菜のツナあえ 五目すまし汁 りんご	豚肉 赤みそ まぐろ かまぼこ	牛乳	三つ葉 にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ えのきたけ りんご	米 小麦粉 パン粉 さとう	米油		738 33.1 18.6 2.6	
11	木	【小学校給食開始・お正月献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き たたきごぼう 白玉雑煮	ぶり 白みそ みそ	牛乳	にんじん 水菜	ごぼう だいこん	米 さとう でんぶん 白玉もち さといも	米油 白ごま	628 24.9 19.3 1.7	780 30.9 23.4 2.1	
12	金	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものたれがらめ 大根とみぶ葉の甘酢あえ じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉	牛乳	壬生菜 にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ こんにゃく	米 さつまいも でんぶん さとう じゃがいも	米油	622 20.2 18.3 1.7	767 25.2 22.0 2.1	
15	月	麦入りごはん 牛乳 白身魚のパン粉焼き 春雨サラダ チキンカレー りんご(小学生のみ)	ホキ 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん チンゲン菜	たまねぎ カリフラワー りんご(小学生のみ)	米 大麦 パン粉 はるさめ さとう じゃがいも 白いんげん豆	米油 カレールウ	626 27.0 14.4 2.2	728 32.3 15.8 3.0	
16	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 厚揚げのねぎだれかけ かぶの昆布あえ 豚肉とさつまいものうま煮	厚揚げ 豚肉	牛乳 昆布	青ねぎ にんじん さやいんげん	かぶ はくさい たまねぎ こんにゃく しめじ	米 さとう でんぶん さつまいも	米油	607 22.7 19.3 1.5	733 25.7 22.0 1.9	
17	水	【防災おにぎり献立】 ごはん 牛乳 あじの塩こうじ焼き 切干大根の煮物 豚汁 手巻きのみ	あじ さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ	切干大根 ごぼう たまねぎ	米 さとう さつまいも	米油	587 28.9 15.8 2.1	725 36.3 18.3 2.7	
18	木	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ 五目きんぴら すまし汁 小魚アーモンド	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 いわし	青ピーマン にんじん 青ねぎ	にんにく ごぼう たまねぎ 干しいたけ だいこん	米 でんぶん さとう さといも	米油 白ごま ごま油 アーモンド	620 28.2 19.9 1.9	744 33.8 22.9 2.3	
19	金	減量食パン 牛乳 いちごジャム ハンバーグきのこソースかけ 白菜サラダ じゃがいものクリームスープ	ポークハンバーグ まぐろ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	しめじ えのきたけ はくさい たまねぎ	食パン じゃがいも 米粉ベシヤメルソース さとう 白いんげん豆 いちごジャム	米油 ノンエッグマヨ ネーズ	609 24.6 21.6 2.9	752 30.8 26.0 3.8	
学校給食週間	22	月	【食育の日、地場産物・郷土料理献立、 青花献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 わかさぎの青花あげ 豚肉と赤こんにゃくのしぐれ煮 かしわのじゅんじゅん	豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 わかさぎ	青花粉 にんじん 青ねぎ あいさい菜	赤こんにゃく ごぼう たまねぎ はくさい しいたけ しょうが	米 発芽玄米 でんぶん さとう	米油	587 29.7 17.4 1.7	708 34.7 19.8 2.2
	23	火	【食物せんい献立】 ごはん ココア牛乳 豚肉の鉄板焼き れんこんの炒め煮 じゃがいものみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ エリンギ れんこん えのきたけ しょうが	米 ココア牛乳の素 さとう じゃがいも	米油 白ごま ごま油	590 27.1 17.1 1.8	723 33.9 20.3 2.5
	24	水	【鉄たっぶり献立】 ごはん 牛乳 さばのゆずみそだれかけ ほうれん草と赤こんにゃくのお浸し いもだんご汁	さば 白みそ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	ゆず はくさい 赤こんにゃく だいこん 干しいたけ	米 さとう おじゃがもちボール	米油	625 23.1 24.0 2.1	787 29.5 30.7 2.4
	25	木	【カルシウムたっぷり献立】 ごはん 牛乳 きびなごの磯辺揚げ 小松菜のじゃこ炒め 大根の煮物 プリン(卵・乳未使用 *小学生のみ)	花かつお 鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなご 青のり ちりめんじゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん	米 でんぶん さとう さといも プリン(小学生のみ)	米油 ごま油	627 27.2 18.7 1.7	708 32.3 20.6 2.1
	26	金	【人気料理献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ もやしときゅうりのごま酢あえ 豚じゃが	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ こんにゃく もやし 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	662 26.9 23.3 1.7	766 34.1 21.9 2.2
	29	月	ごはん 牛乳 たらのから揚げ白ねぎソースかけ ほうれん草と白菜のごまあえ みそおでん	たら 鶏肉 がんもどき みそ	牛乳 昆布	ほうれん草	白ねぎ はくさい だいこん 赤こんにゃく	米 米粉 さとう さといも	米油 白ごま	596 30.0 17.9 2.1	716 34.1 20.5 2.4
30	火	ごはん 牛乳 焼きとり もやしと小松菜のかつおあえ 高野豆腐の煮物 りんご(小学生のみ)	鶏肉 花かつお 豚肉 高野豆腐	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	白ねぎ しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ こんにゃく りんご(小学生のみ)	米 さとう じゃがいも	米油	617 27.4 19.4 1.7	716 32.9 22.6 2.1	
31	水	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の塩こうじ炒め 大学芋 かきたま汁	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん 三つ葉	たけのこ にんにく しめじ たまねぎ	米 さつまいも さとう でんぶん	米油 ごま油	584 21.4 17.3 1.5	718 26.6 20.5 1.9	

★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、みそ、青花粉、壬生菜、あいさい菜、水菜

・滋賀県産: 牛乳、パンの小麦粉、小麦粉、大麦、発芽玄米、米粉、みそ、わかさぎ、白菜、青ねぎ、キャベツ

☆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。