

2024年2月

## 学校給食予定献立表(中学校用)

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	木	麦入りごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ かぶのサラダ ビーフカレー	ホキ 牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	レモン かぶ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 大麦 さとう じゃがいも 白いんげん豆	米油 ドレッシング カレールー			733 32.4 17.7 3.1
2	金	【節分献立】 ごはん 牛乳 大豆とさつまいものから揚げ 白菜と鶏ささみのあえもの つみれ汁 米粉のいちごクレープ	大豆 鶏肉 いわしつみれ	牛乳	こまつな にんじん 王生菜 青ねぎ	はくさい たまねぎ しょうが	米 さつまいも でんぶん さとう じゃがいも いちごクレープ	米油			814 24.4 25.5 2.6
5	月	麦入りごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼の具 さつまいものかき揚げ 厚揚げのみそ汁	豚肉 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳	青ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ にんにく はくさい しょうが えのきたけ	米 大麦 さつまいも でんぶん 小麦粉	米油			717 30.0 21.7 2.4
6	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のおかかあえ 豚肉と大根の煮物	さば 花かつお 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	はくさい だいこん たまねぎ こんにゃく	米 さとう	米油			769 34.0 31.2 1.9
7	水	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ ひじきの煮物 かきたま汁	厚揚げ 鶏肉 みそ さつまた揚げ 鶏卵 かまぼこ	牛乳 ひじき	青ねぎ にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ しょうが えのきたけ	米 さとう でんぶん	米油			714 28.6 25.8 2.5
8	木	【かみかみ献立】 ごはん 飲むヨーグルト 鶏肉のアーモンドからめ きんぴらごぼう 沢煮椀	鶏肉 豚肉 油揚げ	飲むヨーグルト	青ピーマン にんじん 青ねぎ	ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ たけのこ	米 でんぶん さとう さといも	米油 アーモンド			787 30.5 22.4 2.0
9	金	【烏丸れんこん献立】 ごはん 牛乳 さわらのしょうがあんかけ 烏丸れんこんの炒め煮 豚汁	さわら 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ さやいんげん	こんにゃく 烏丸れんこん だいこん しょうが	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油 白ごま ごま油			738 37.0 24.3 2.4
13	火	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 たらちの磯辺揚げ 小松菜ともやしのごま酢あえ 肉じゃが	たら 牛肉	牛乳 青のり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ 糸こんにゃく 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			747 31.8 20.0 1.9
14	水	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソースかけ 切干大根の煮物 すまし汁 米粉のチョコレートケーキ	ポークハンバーグ まぐろ かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ 切干大根	米 さとう でんぶん チョコレートケーキ	米油			819 29.2 23.9 2.4
15	木	【日本型食事献立】 ごはん 牛乳 きびなごのカレー揚げ じゃがいものそぼろ煮 白菜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 きびなご	さやいんげん にんじん 青ねぎ	はくさい しょうが	米 でんぶん じゃがいも さとう	米油			711 31.5 21.3 2.4
16	金	減量バターリッチパン 牛乳 豚肉のケチャップソースかけ ブロッコリーとキャベツのサラダ 鶏肉のシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし レモン たまねぎ	バターリッチパン さとう さつまいも 米粉ベジタブルソー ス 白いんげん豆	米油			735 37.7 25.2 3.7
19	月	【食育の日・地場産物・郷土料理、 青花献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの青花天ぷら 豚肉とごぼうのしぐれ煮 打ち豆汁	豚肉 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	青花粉 青ねぎ さやいんげん にんじん	赤こんにゃく ごぼう だいこん しょうが	米 さつまいも 小麦粉 でんぶん さとう	米油			771 23.4 22.8 2.3
20	火	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ 春雨の中華あえ マーボー豆腐	いか 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん にはら	白ねぎ にんにく きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油			710 34.9 18.0 2.9
21	水	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの甘酢あん 小松菜とあいさい菜の昆布あえ 米粉入りすまし汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	こまつな あいさい菜 にんじん 青ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ	米 じゃがいも でんぶん さとう 米粉麺	米油			729 23.7 25.3 2.0
22	木	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 味付けきゅうり すきやき煮 みかんゼリー	鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	青ねぎ	きゅうり たまねぎ もやし こんにゃく はくさい みかんゼリー	米 でんぶん さとう	米油 ごま油			760 28.3 26.1 2.2
26	月	麦入りごはん 牛乳 肉みそ丼の具 フライドポテト たまねぎのすまし汁	豚肉 みそ 赤みそ 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも さといも	米油			707 30.0 23.2 2.2
27	火	ごはん 牛乳 わかさぎのかりん揚げ ほうれん草と白菜のごまあえ おでん	鶏肉 ちくわ さつまた揚げ がんもどき	牛乳 わかさぎ 昆布	ほうれんそう	はくさい だいこん しょうが	米 でんぶん さとう さといも	米油 白ごま			748 32.9 23.9 2.6
28	水	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 春菊と赤こんにゃくのお浸し いもたんご汁	鶏肉 豚肉	牛乳	しゅんぎく にんじん 青ねぎ	たまねぎ しめじ はくさい 赤こんにゃく	米 さとう おじゃがもちボール	米油			715 28.5 19.7 2.4
29	木	麦入りごはん 牛乳 さけの香草焼き ポテトサラダ ハッシュドポーク	さけ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ マッシュルーム	米 大麦 じゃがいも 白いんげん豆 ハヤシルウ	米油 ノンエッグマヨネーズ			749 34.1 21.1 2.7

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、あいさい菜、王生菜、青ねぎ、みそ

・滋賀県産:牛乳、大麦、パンの小麦粉、小麦粉、みそ、大豆、わかさぎ、打ち豆、白ねぎ、ブロッコリー、烏丸れんこん

☆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。