

2023年4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         |       |  |
|    |    |  | 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 |       |  |
|    |    |  |                            |         |                     |   |                                 | 6群                        |                            | 油脂                         |            | 塩分(g) |  |
|    |    |  |                            |         |                     |   |                                 |                           |                            | 小学校                        |            | 中学校   |  |
| 13 | 木  | 麦入りごはん 牛乳<br>ハンバーグケチャップソースかけ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>チキンカレー                 | ポークハンバーグ<br>鶏肉             | 牛乳      | にんじん<br>さやいんげん      | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ               | 米 大麦 さとう<br>じゃがいも<br>白いんげん豆     | 米油<br>フレンチドレッシング<br>カレールウ | 652<br>22.3<br>18.7<br>1.9 | 803<br>26.6<br>21.8<br>2.7 |            |       |  |
| 14 | 金  | 【ご入学・ご進級お祝い献立】<br>ごはん 牛乳<br>カレーの隣揚げ<br>ほうれん草のごま和え<br>お祝いすまし汁 米粉のカップケーキ | カレイ かまぼこ                   | 牛乳 青のり  | ほうれんそう<br>にんじん 三つ葉  | 緑豆もやし<br>たまねぎ<br>ふなしめじ                    | 米 でんぷん さとう<br>白玉もち<br>米粉のカップケーキ | 米油 白ごま                    | 672<br>25.0<br>19.9<br>1.6 | 809<br>30.9<br>22.7<br>2.0 |            |       |  |
| 17 | 月  | 【青花献立】<br>ごはん 牛乳<br>さつまいもの青花天ぷら<br>豚肉とごぼうのしぐれ煮<br>豆腐のみそ汁               | 豚肉 豆腐 みそ                   | 牛乳      | 青花粉 にんじん<br>青ねぎ     | しょうが ごぼう<br>こんにやく<br>たまねぎ<br>えのきたけ        | 米 さつまいも<br>小麦粉 でんぷん<br>さとう      | 米油                        | 596<br>20.5<br>17.0<br>1.6 | 752<br>24.5<br>20.7<br>2.2 |            |       |  |
| 18 | 火  | 【かみかみ献立】<br>ごはん 牛乳<br>焼きししゃも<br>味つけきゅうり<br>がんもどきと春野菜の煮物                | 鶏肉 がんもどき                   | 牛乳 ししゃも | にんじん                | きゅうり こんにやく<br>ふき たけのこ                     | 米 さといも さとう                      | 米油 ごま油                    | 589<br>25.6<br>21.2<br>1.9 | 731<br>32.5<br>26.3<br>2.5 |            |       |  |
| 19 | 水  | 【食育の日・地場産物・郷土料理献立】<br>ごはん 牛乳<br>ちくわとさつまいものかき揚げ<br>大根の昆布あえ<br>鶏肉のじゅんじゅん | ちくわ<br>鶏肉 焼き豆腐             | 牛乳 昆布   | 青ねぎ                 | きゅうり だいこん<br>たまねぎ はくさい<br>赤こんにやく          | 米 さつまいも<br>小麦粉 さとう              | 米油                        | 589<br>20.1<br>17.6<br>1.5 | 714<br>23.9<br>20.6<br>1.8 |            |       |  |
| 20 | 木  | ごはん 牛乳<br>さばの塩焼き<br>もやしとチンゲン菜のおかかあえ<br>豚汁                              | さば 花かつお<br>豚肉 みそ           | 牛乳      | チンゲン菜<br>にんじん 青ねぎ   | 緑豆もやし<br>だいこん<br>ごぼう                      | 米 さとう さといも                      | 米油                        | 592<br>24.6<br>23.9<br>1.9 | 738<br>30.5<br>30.1<br>2.5 |            |       |  |
| 21 | 金  | 【食物せんい献立】<br>黒糖パン 牛乳<br>豚肉のケチャップからめ<br>ごぼうサラダ<br>春野菜のスープ煮              | 豚肉 まぐろ 鶏肉                  | 牛乳      | にんじん<br>グリーンアスパラガス  | にんにく ごぼう<br>きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ キャベツ      | 黒砂糖パン<br>でんぷん さとう<br>じゃがいも      | 米油<br>ノンエッグマヨネーズ          | 641<br>28.3<br>25.3<br>2.0 | 792<br>34.2<br>30.3<br>2.9 |            |       |  |
| 24 | 月  | ごはん 牛乳<br>厚揚げの肉みそかけ<br>切干し大根の煮物<br>米粉入りすまし汁                            | 厚揚げ 鶏肉 みそ<br>さつま揚げ<br>かまぼこ | 牛乳 わかめ  | 青ねぎ にんじん            | しょうが 切干大根<br>ほししいたけ<br>たまねぎ<br>えのきたけ      | 米 さとう でんぷん<br>米粉麺               | 米油                        | 579<br>22.0<br>20.1<br>1.9 | 704<br>25.9<br>23.3<br>2.4 |            |       |  |
| 25 | 火  | ごはん 牛乳<br>あじのごまだれかけ<br>白菜のゆかりあえ<br>じゃがいものうま煮                           | あじ 豚肉                      | 牛乳      | にんじん<br>さやいんげん      | はくさい 緑豆もやし<br>たまねぎ こんにやく<br>ふなしめじ         | 米 でんぷん さとう<br>じゃがいも             | 米油 白ごま                    | 617<br>26.4<br>17.5<br>1.6 | 761<br>32.9<br>20.4<br>2.1 |            |       |  |
| 26 | 水  | ごはん 牛乳<br>鶏肉の香味焼き<br>れんこんの炒め煮<br>キャベツのみそ汁 小魚                           | 鶏肉 豚肉 油揚げ<br>みそ            | 牛乳 小魚   | 青ねぎ にんじん            | しょうが れんこん<br>こんにやく キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ  | 米 さとう                           | 米油                        | 597<br>27.7<br>20.8<br>2.1 | 721<br>32.6<br>24.4<br>2.7 |            |       |  |
| 27 | 木  | 【減塩献立】<br>ごはん 牛乳<br>さわらの照り焼き<br>小松菜のあえもの<br>筑前煮                        | さわら 鶏肉                     | 牛乳      | こまつな にんじん<br>さやいんげん | 緑豆もやし<br>とうもろこし<br>たけのこ こんにやく<br>だいこん ごぼう | 米 さとう でんぷん<br>さといも              | 米油                        | 586<br>27.5<br>18.2<br>1.6 | 724<br>34.3<br>21.8<br>2.1 |            |       |  |
| 28 | 金  | ごはん 牛乳<br>鶏のから揚げ<br>白菜と水菜のおひたし<br>じゃがいもとわかめのみそ汁                        | 鶏肉 油揚げ みそ                  | 牛乳 わかめ  | 水菜 にんじん             | にんにく はくさい<br>たまねぎ                         | 米 でんぷん さとう<br>じゃがいも             | 米油                        | 603<br>22.2<br>21.3<br>2.0 | 733<br>26.5<br>25.3<br>2.6 |            |       |  |

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、みそ、青花粉、水菜

・滋賀県産:牛乳、パンの小麦粉、みそ、小麦粉、大麦

☆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。