

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とになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		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	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
1	火	【青花献立】 ごはん 牛乳 ししゃもの青花揚げ ほうれん草ともやしのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	牛乳 ししゃも	青花粉 ほうれんそう	もやし しょうが 赤こんにやく だいこん ぶなめじ グリーンピース	米 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも	米油 ごま	591 24.9 18.9 1.8	734 31.5 23.2 2.5
2	水	【減塩献立】 ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ おからの煮物 沢煮桜 小魚	ハンバーグ おから 油揚げ 鶏肉	牛乳 小魚	にんじん 青ねぎ みつば	だいこん 干しいたけ ごぼう たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ	米 さとう でんぶん さつまいも	米油	611 25.7 17.3 1.8	743 30.2 20.2 2.2
3	木	【上巳の節句献立】 ちらしずし 牛乳 鶏肉のごまだれかけ ひじきの煮物 ひなまつりのすまし汁 ひなまつりゼリー	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	干しいたけ たけのこ 赤こんにやく れんこん たまねぎ	米 大麦 さとう でんぶん さといも ひなまつりゼリー	米油 ごま	591 23.6 18.5 2.5	734 29.4 22.8 2.9
4	金	【食物せんい献立】 食パン 牛乳 白身魚の香草揚げ 大根サラダ ポークンチュー	たら まぐろ油漬 豚肉	牛乳	パセリ にんじん	だいこん キャベツ とうもろこし レモン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	食パン でんぶん さとう じゃがいも 白いんげん豆 デミグラスソース ハヤシルウ	米油	621 29.6 21.1 2.5	763 36.1 24.8 3.1
7	月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 白菜と水菜の昆布あえ 豚汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	水菜 にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが はくさい だいこん ごぼう	米 でんぶん さといも	米油	615 24.8 23.0 2.0	756 29.9 27.8 2.3
8	火	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉のつけ焼き きゅうりとみぶ菜のごまあえ 厚揚げと根菜の煮物	豚肉 厚揚げ	牛乳 くきわかめ	みぶ菜 にんじん さやいんげん	しょうが にんにく きゅうり こんにやく れんこん ごぼう 干しいたけ	米 さつまいも さとう	米油 ごま ごま油	597 26.6 17.3 1.6	732 32.2 20.3 2.1
9	水	【食育の日・地場産物・郷土料理献立】 アメリオごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ 日野菜入り甘酢あえ 打ち豆汁	びわます ちくわ 打ち豆(大豆) 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 青のり	青ねぎ にんじん	ごぼう 干しいたけ はくさい 日野菜 赤こんにやく	米 大麦 小麦粉 さとう さといも	米油	600 26.4 19.7 3.0	715 29.9 22.8 3.4
10	木	【卒業お祝い献立】 ごはん 牛乳 豚肉とさつまいものたれがらめ 菜の花と白菜のかつおあえ お祝いすまし汁 米粉の豆乳プリンタルト	豚肉 花かつお 豆腐 かまぼこ	牛乳	菜の花 みつば	はくさい たまねぎ ぶなめじ	米 さつまいも でんぶん さとう 米粉の豆乳プリンタルト	米油	660 22.2 22.8 1.7	814 27.8 27.3 2.1
11	金	【防災おにぎり献立】 ごはん 牛乳 手巻きのみ さけの南部焼き 切干大根の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁	さけ さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	切干大根 たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま 米油	586 29.8 17.1 2.1	720 37.4 20.1 2.5
14	月	【小1～5年生・中1,2年生】 ごはん 牛乳 豚肉のソース炒め スイートさつまいも 豆乳ポタージュ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ レモン マッシュルーム グリーンピース	米 さつまいも さとう 米粉 じゃがいも 白いんげん豆 ベジヤメルソース	米油	633 24.0 17.2 1.4	775 28.6 19.9 1.7
		【小6年生・中3年生特別献立】 ごはん グレープジュース ドライカレー フライドさつまいも 豆乳ポタージュ 米粉のいちごクレープ	豚肉 鶏肉 豆乳		にんじん 青ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース グレープジュース	米 さつまいも 米粉 じゃがいも 白いんげん豆 ベジヤメルソース 米粉のいちごクレープ	米油	747 22.6 17.2 1.9	769 23.4 17.6 2.0
15	火	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 高野豆腐の卵とじ煮 ぶどうゼリー *中学校の給食はありません。	さわら さつま揚げ 鶏肉 高野豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 赤こんにやく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぶん	米油 ごま ごま油	678 31.6 20.3 1.9	
16	水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ チンゲン菜ともやしのおひたし 豚じゃが	さば 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	しょうが もやし たまねぎ こんにやく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	687 25.5 27.8 1.7	804 28.0 29.7 2.2
17	木	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 春雨の酢の物 米粉麺入りすまし汁 お米のマフィン	鶏肉 かまぼこ 湯葉	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん みつば	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう 春雨 米粉麺 お米のマフィン	米油 ごま油	684 23.6 23.0 2.0	815 27.5 26.9 2.5

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、みぶ菜、水菜、日野菜

・滋賀県産:牛乳、みそ、小麦粉、パンの小麦粉の一部、大麦、米粉、打ち豆(大豆)、湯葉、びわます、みつば

☆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。