

2024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	6群	脂質(g)	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
12	金	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ キャベツのサラダ チキンカレー	ポークハンバーグ まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	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 カレールウ	654 27.8 20.1 2.0	802 33.9 24.7 2.7
15	月	【ご入学・ご進級お祝い献立】 ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ほうれん草のごま和え お祝いすまし汁 米粉のカップケーキ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ しめじ しょうが	米 さとう でんぶん はるさめ 米粉のカップケーキ	米油 白ごま	638 23.7 21.9 1.9	756 28.0 24.7 2.3
16	火	【青花献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの米粉青花天ぷら 豚肉とごぼうのしぐれ煮 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	青花粉 こまつな にんじん	ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ しょうが	米 さつまいも 米粉 でんぶん さとう	米油	607 21.9 17.4 1.6	779 26.4 21.2 2.1
17	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲン菜のおかかあえ けんちん汁	さば 花かつお 鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん 青ねぎ	もやし だいこん	米 さとう さといも	米油	588 25.5 23.9 1.8	734 31.4 30.0 2.2
18	木	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 味つけきゅうり がんもどきと春野菜の煮物	豚肉 がんもどき	牛乳 ししゃも	にんじん	きゅうり こんにやく ふき たけのこ	米 でんぶん さとう さといも	米油	640 26.0 23.5 2.0	767 30.4 26.9 2.4
19	金	【食育の日・地場産物・郷土料理献立】 ごはん 牛乳 あいさい菜とちくわのかき揚げ れんこんの炒め煮 鶏肉のじゅんじゅん	ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	あいさい菜 さやいんげん 青ねぎ	れんこん 赤こんにやく たまねぎ はくさい ごぼう	米 さつまいも 小麦粉 さとう	米油 白ごま ごま油	626 24.4 17.6 1.7	764 29.4 20.4 2.1
22	月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き もやしと春雨の和え物 キャベツのみそ汁 小魚	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 かたくちいわし	青ねぎ にんじん	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが	米 はるさめ さとう	米油	601 25.6 20.5 2.0	731 29.9 23.9 2.5
23	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ 白菜と水菜のおひたし 豚肉と野菜のうま煮	あじ 豚肉	牛乳	水菜 にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ こんにやく しめじ	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 白ごま	618 28.0 17.8 1.7	763 35.0 21.1 2.3
24	水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ 切干し大根の煮物 米粉麺入りすまし汁	厚揚げ 豚肉 さつま揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん さやいんげん	切干大根 たまねぎ えのきたけ しょうが	米 さとう でんぶん 米粉麺	米油	595 24.4 20.5 2.0	724 28.8 24.1 2.6
25	木	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 小松菜のあえもの 筑前煮 プリン(卵・乳不使用)	さわら 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし たけのこ こんにやく だいこん ごぼう しょうが	米 さとう でんぶん さといも プリン	米油	623 27.2 18.6 1.7	767 34.8 22.6 2.2
26	金	【食物せんい献立】 減量食パン 牛乳 いちごジャム 豚肉のケチャップからめ ごぼうサラダ 春野菜のスープ煮	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく	食パン でんぶん さとう じゃがいも 米粉マカロニ いちごジャム	米油 ノンエッグマヨネーズ	621 27.1 23.8 1.9	776 34.7 29.0 2.5
30	火	ごはん ココア牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツのおかかあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 花かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ しょうが	米 でんぶん さとう じゃがいも ココア牛乳の素	米油	661 24.4 22.8 2.0	800 29.1 27.0 2.5

★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、青花粉、水菜、あいさい菜、青ねぎ、ほうれん草
- ・滋賀県産: 牛乳、パンの小麦粉、みそ、小麦粉、大麦、米粉、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。