

2024年10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)	
			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	火	ごはん 牛乳 厚揚げの田楽 豚肉と野菜の炒め物 水菜とわかめのすまし汁	厚揚げ みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	キャベツ にんにく たまねぎ	米 さとう でんぶん	米油	596 25.9 21.6 2.3	727 31.2 25.5 3.0
2	水	【減塩献立】 ごはん 牛乳 たらのアーモンドからめ 小松菜とえのきたけのお浸し 里芋のそぼろ煮	たら 鶏肉(小学生) 牛肉(中学生)	牛乳	ごまつな にんじん さやいんげん	えのきたけ こんにやく たけのこ	米 でんぶん さとう さといも	米油 アーモンド	600 26.6 16.2 1.6	753 33.3 19.8 2.0
3	木	ごはん 牛乳 豚肉の鉄板焼き もやしとほうれん草のあえもの じゃがいもと厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	米 さとう じゃがいも でんぶん	米油	604 29.6 19.1 1.7	736 35.7 22.3 2.1
4	金	ナン 牛乳 スイートかぼちゃ 大根サラダ キーマカレー	まぐろ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ピーマン	レモン だいこん とうもろこし たまねぎ しめじ にんにく	ナン でんぶん 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	609 23.7 25.1 2.4	810 30.1 31.7 3.0
7	月	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 ぶたどんの具 のりおポテト はくさいのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 青のり	さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが はくさい	米 さとう じゃがいも	米油	600 24.9 19.8 1.6	726 29.4 23.1 2.2
8	火	【かみかみ献立】 ごはん 飲むヨーグルト いかのガーリック焼き きんぴらごぼう 高野豆腐と里芋の煮物 りんご	いか 豚肉(小学生) 近江牛(中学生) 鶏肉 高野豆腐	飲むヨーグルト	青ピーマン にんじん さやいんげん	にんにく ごぼう こんにやく たまねぎ たけのこ りんご ほししいたけ	米 さとう でんぶん さといも	米油	586 29.5 9.0 1.9	734 36.6 12.8 2.2
9	水	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 切干大根の煮物 すまし汁	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが 切干大根 たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油	603 24.2 21.4 1.9	750 29.9 26.0 2.3
10	木	【目によい献立】 ごはん 牛乳 さけのハーブ焼き ポテトサラダ かぼちゃのポタージュ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり たまねぎ エリンギ	米 じゃがいも 米粉ペッパーソース 白いんげん豆	米油 ノンエッグマヨネーズ	604 26.9 17.6 2.0	741 34.0 20.7 2.4
11	金	ごはん ココア牛乳 ししゃものから揚げ 大根と人参の甘酢あえ けんちん汁	鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん 青ねぎ	だいこん きゅうり こんにやく	米 ココア牛乳の素 でんぶん さとう さといも	米油	597 23.2 18.9 1.8	707 27.0 21.0 2.3
15	火	ごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ キャベツとツナのサラダ ポークシチュー	ホキ まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース	米 でんぶん さとう じゃがいも 白いんげん豆 ハヤシルー	米油 ドレッシング	644 25.9 17.1 1.9	795 32.2 19.7 2.6
16	水	ごはん 牛乳 焼きとり風 小松菜と白菜のおかかあえ 厚揚げと野菜のみそ煮	鶏肉 花かつお 厚揚げ みそ	牛乳	ごまつな にんじん さやいんげん	白ねぎ しょうが はくさい ごぼう たまねぎ	米 さとう さつまいも	米油	635 25.7 20.2 1.6	775 31.8 24.5 2.1
17	木	【食育の日・地場産物・郷土料理・ 青花献立】 ごはん 牛乳 ちくわの米粉青花天ぷら 豚肉と赤こんにやくのしくれ煮 打ち豆汁 近江米ムース(中学生のみ)	ちくわ 豚肉 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	青花粉 にんじん 青ねぎ	赤こんにやく れんこん だいこん	米 米粉 さとう さといも 近江米ムース(中学生) 生)	米油	602 25.4 17.7 2.5	780 28.9 23.4 2.9
18	金	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き チンゲン菜のごまあえ 肉じゃが ※中学校の給食は、ありません。	さわら 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ こんにやく	米 さとう じゃがいも	米油 白ごま	589 27.5 17.3 1.8	
21	月	ごはん 牛乳 ホキの香味揚げ きゅうりともやしの中華あえ 白菜入りマーボー豆腐	ホキ チキンハム 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	パセリ にんじん にはら	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい しょうが	米 でんぶん さとう	米油	611 28.2 17.9 2.0	749 35.0 20.8 2.7
22	火	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ 小松菜ともやしのごまあえ さつまいものみそ汁 みかんゼリー(中学生のみ)	ポークハンバーグ 油揚げ みそ	牛乳	ごまつな にんじん 青ねぎ	しめじ えのきたけ もやし たまねぎ みかんゼリー(中学生) 生)	米 さとう でんぶん さつまいも	米油 白ごま	585 22.2 15.9 1.8	748 27.0 19.7 2.4
23	水	麦入りごはん 牛乳 とりそぼろどんの具 揚げさといも 米粉入りすまし汁	鶏肉 かまぼこ 湯菜	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	とうもろこし しょうが たまねぎ しめじ	米 大麦 さとう さといも でんぶん 米粉類	米油	587 24.6 16.6 1.8	716 29.2 18.8 2.3
24	木	ごはん 牛乳 あじのねぎだれかけ ほうれん草とえのきたけのあえもの 筑前煮	あじ 鶏肉	牛乳	青ねぎ ほうれんそう にんじん	はくさい えのきたけ だいこん こんにやく れんこん ごぼう	米 でんぶん さとう さといも	米油	600 26.0 15.3 1.6	737 30.2 17.2 2.3
25	金	ごはん 牛乳 タッカルビ チンゲン菜ともやしのナムル わかめスープ	鶏肉 赤みそ 豚肉	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし とうもろこし	米 さとう はるさめ	米油	584 25.9 19.4 1.9	709 31.1 22.7 2.5
28	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのごま酢あえ じゃがいものみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	米油 白ごま	618 24.1 25.3 1.9	772 29.6 31.9 2.4
29	火	ごはん 牛乳 さつまいもの米粉天ぷら とりのさっぱり煮 沢煮わん	鶏肉 豚肉	牛乳	さやいんげん 青ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう ほししいたけ	米 さつまいも 米粉 さとう でんぶん さといも	米油	608 25.9 16.1 1.6	748 31.1 18.4 1.9
30	水	ごはん 牛乳 さんまのオーリーブ焼き ミートポテト コンソメスープ	さんま 豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし しめじ	米 じゃがいも 米粉マカロニ さとう	オリーブ油	627 26.3 23.4 2.1	724 29.0 24.3 2.5
31	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 春雨とチンゲン菜のあえもの 大根とがんもどきの煮物	豚肉 ちくわ がんもどき	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが とうもろこし だいこん こんにやく	米 さとう はるさめ	米油	610 29.0 19.7 2.1	755 36.3 23.5 2.7

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、水菜

・滋賀県産:牛乳、大麦、米粉、打ち豆、みそ、ゆば、近江牛、青ねぎ、白ねぎ、近江米ムースの一部

☆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。