学校給食予定献立　もりつけ例（令和6年10月）

草津市学校給食センター
草津市第二学校給食センター

～今月の目標～

新米を食べよう

農家の方が、春に田植えをして稲を育て、秋に収穫しました。できたての新米です。

今月の給食に入っている地場産物

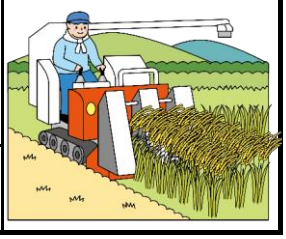
草津市産

米　青花粉　みず菜

滋賀県産

牛乳　みそ　ゆば　近江米ムースの一部

米粉　大麦　打ち豆　白ねぎ　青ねぎ　近江牛

曜日	火	水	木	金
日付 献立	1 ぶたにくとやさいのいためもの あつあげのでんがく ごはん みずなとわかめのすましじる	2 こまつなとえのきたけのおひたし たらのアーモンドからめ ごはん さといものそぼろに	3 もやしとほうれんそうのあえもの ぶたにくのてっぱんやき ごはん じゃがいもとあつあげのにもの	4 スウィートかぼちゃ だいこんサラダ ナン キーマカレー
今日の献立 一口メモ	ごはんは、エネルギーのもとになります。	【減塩献立】うす味に慣れよう。	食物せんいの多い食べ物を食べよう。	ナンにカレーをつけて食べよう。
7 のりしおポテト ぶたどんのぐ かけてね ごはん はくさいのみそしる	8 りんご　のむヨーグルト きんぴらごぼう いかのガーリックやき ごはん こうやどうふとさといものにもの	9 きりぼしだいこんのにもの とりにくのからあげ ごはん すましじる	10 ポテトサラダ さけのハーブやき ごはん かぼちゃのポタージュ	11 ココア ぎゅうにゅう だいこんとにんじんのあまずあえ ししゃものからあげ 小 1・2年…1ぴ 3～6年…2ぴ 中学生……2ぴ ごはん けんちんじる
【食物せんい献立】食物せんいは、おなかの中をそうじします。	【かみかみ献立】よくかんで食べよう。	切干大根は、大根を干したものです。	【目によい献立】目によい食べ物を食べよう。	ししゃもは、カルシウムがたっぷりです。
14 スポーツの日	15 キャベツとツナのサラダ ホキのレモンソースかけ ごはん ポークシチュー	16 こまつなとはくさいのおかかあえ やきとりふう ごはん あつあげとやさいのみそに	17 おうみまいちくわのこめこムース あおばなてんぷら ぶたにくとあかこんにゃくのしぐれに 小 1・2年…1きれ 3～6年…2きれ 中学生……2きれ ごはん うちまめじる	18 ＊中学校の給食はありません。 チンゲンサイのごまあえ さわらのしおこうじやき ごはん にくじゃが
	野菜を食べると、体の調子が整います。	にが手なものも、ひと口チャレンジしましょう。	【食育の日、地場産物・郷土料理・青花献立】	魚の栄養は、体をつくる働きがあります。
21 きゅうりともやしのちゅうかあえ ホキのこうみあげ ごはん はくさいいりマーボーどうふ	22 みかんゼリー こまつなともやしのごまあえ ハンバーグきのこソースかけ ごはん さつまいものみそしる	23 あげさといも　とりそぼろどんのぐ かけてね むきいりごはん こめこめんいりすましじる	24 ほうれんそうとえのきのあえもの あじのねぎだれかけ ごはん ちくぜんに	25 チンゲンサイともやしのナムル タッカルビ ごはん わかめスープ
みそは、大豆から作られます。	ごはんとみそしるの組み合わせは、伝統的な食事です。	さといもは、秋から冬にかけてたくさんとれます。	根の部分を食べる野菜を根菜といいます。	韓国の料理を味わって食べよう。
28 もやしのごまずあえ さばのしおやき ごはん じゃがいものみそしる	29 さつまいものこめこてんぷら とりのさっぱりに 小 1・2年‥1まい 3～6年‥2まい 中学生‥‥‥3まい ごはん さわにわん	30 さんまのオリーブやき ミートポテト 小 1～3年・1きれ 4～6年‥2きれ 中学生‥‥‥2きれ ごはん コンソメスープ	31 はるさめとチンゲンサイのあえもの ぶたにくのしょうがやき ごはん だいこんとがんもどきのにもの	いねかりのようす 
ごまは、良い香りと風味があります。	酢を使うと減塩できます。	じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいです。	がんもどきは、とうふから作られています。	