

2024年11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になる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		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	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	金	ごはん 牛乳 鶏肉のカレー揚げ 大根の昆布あえ 五目みそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ	にんにく だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さつまいも	米油	602 21.3 20.2 1.8	758 27.0 25.5 2.3
5	火	ごはん 牛乳 きびなごの磯辺揚げ 豚肉と野菜の塩こうじ炒め 肉豆腐 近江米ムース(中学生のみ)	豚肉 牛肉 豆腐	牛乳 きびなご 青のり	こまつな にんじん 青ねぎ	たけのこ にんにく たまねぎ えのきたけ ほうさい	米 でんぶん さとう 近江米ムース (中学生)	米油	587 27.3 17.0 1.9	802 39.0 24.5 2.5
6	水	わかめごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き にんじんとツナの炒め物 鶏じゃが	豚肉 まぐろ 鶏肉	わかめ 牛乳	青ねぎ にんじん さやいんげん	にんにく レモン とうもろこし たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	米油	607 28.0 18.3 2.2	765 36.3 23.0 3.2
7	木	ごはん 牛乳 ヤンニョム風チキン チンゲン菜ともやしナムル トック	鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう トック	米油 ごま油 白ごま	639 23.1 21.9 1.6	816 31.1 28.0 2.1
8	金	減量コッペパン 牛乳 たらのハーブ焼き ごぼうサラダ さつまいものシチュー いちごジャム	たら 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり たまねぎ エリンギ	コッペパン さつまいも 米粉ペンヤメルソース 白いんげん豆 いちごジャム	米油 ノンエッグマヨネーズ	579 26.6 18.8 2.6	711 33.5 22.3 3.3
11	月	【減塩献立】 ごはん 牛乳 豚肉のケチャップからめ きゅうりとツナのサラダ 野菜スープ	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 和風ドレッシング	610 25.5 20.7 1.4	752 31.7 25.0 2.1
12	火	麦入りごはん 飲むヨーグルト 白身魚のパン粉焼き コールスローサラダ チキンカレー(小学生) ビーフカレー(中学生)	ホキ 鶏肉(小学生) 牛肉(中学生)	飲むヨーグルト	パセリ にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし レモン たまねぎ	米 大麦 パン粉 じゃがいも 白いんげん豆	米油 ノンエッグマヨネーズ カレールウ	580 24.4 10.1 2.0	735 33.3 13.5 2.6
13	水	ごはん 牛乳 油淋鶏(ユウリンチー) 春雨の中華あえ わかめスープ	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん	にんにく しょうが きゅうり とうもろこし もやし えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん さとう はるさめ	米油 白ごま ごま油	615 21.6 21.6 1.9	773 26.7 26.5 2.6
14	木	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ ひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁	ポークハンバーグ さつまいも 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 青ねぎ	だいこん たまねぎ	米 さとう でんぶん	米油	570 22.9 17.5 2.1	698 27.4 21.6 2.7
15	金	ごはん 牛乳 さつまいもの米粉天ぷら 切干大根とツナの炒め物 米粉麺入りすまし汁 野菜ふりかけ	まぐろ 豚肉 かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん 野菜ふりかけ	切干大根 たまねぎ	米 さつまいも 米粉 さとう 米粉麺	米油 ごま油	572 17.5 15.7 1.7	708 20.4 17.8 2.2
18	月	うどん(近江うどん) 牛乳 ちくわの米粉天ぷら もやしとほうれんそうのおかかあえ 肉うどんの汁	ちくわ 花かつお 牛肉 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ ほうさい	近江うどん 米粉 さとう	米油	572 27.5 17.5 2.5	705 33.5 20.7 2.8
19	火	【食育の日、地場産物・郷土料理、 青花献立】 ごはん 牛乳 カレイの青花揚げ 大根と壬生菜のお浸し 鶏肉のじゅんじゅん	かれい 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	青花粉 壬生菜 にんじん 青ねぎ	だいこん たまねぎ ほうさい もやし 赤こんにゃく	米 でんぶん さとう	米油	584 26.1 16.6 1.7	703 28.9 19.1 2.1
20	水	麦入りごはん 牛乳 チキンのマスタードソテー ジャーマンポテト ハヤシソース	鶏肉 ベーコン 牛肉	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ グリンピース	米 大麦 じゃがいも 米粉ペンヤメルソース ハヤシルウ	米油	622 23.9 19.0 2.4	788 31.4 24.5 3.0
21	木	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 大根とほうさいのゆかりあえ じゃがいものうま煮	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	白ねぎ しょうが だいこん ほうさい たまねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	602 23.2 20.8 1.5	739 27.7 24.2 2.0
22	金	【和食の日献立】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 小松菜ともやしのごまあえ 豚汁 味つけのり	さんま 豚肉 みそ	牛乳 味つけのり	こまつな にんじん 青ねぎ	もやし ごぼう だいこん	米 さとう さといも	米油 白ごま	572 24.0 19.5 2.0	662 26.5 20.5 2.5
25	月	ごはん 飲むヨーグルト(ブルーベリー) 鶏肉のから揚げ もやしのごま酢あえ 根菜の煮物	鶏肉 豚肉	飲むヨーグルト (ブルーベリー)	にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ れんこん こんにゃく しめじ	米 でんぶん さとう さといも	米油 白ごま	638 25.0 14.6 1.7	809 32.2 20.4 2.2
26	火	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 豚肉とえのきのしぐれ煮 キャベツのみそ汁 柿	さわら 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが えのきたけ キャベツ たまねぎ 柿	米 さとう でんぶん	米油	592 28.6 17.7 1.8	729 36.2 21.4 2.3
27	水	ごはん 牛乳 いかのしょうがたれかけ 味付けきゅうり 筑前煮 スイートポテト	いか 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり だいこん こんにゃく れんこん ごぼう	米 さとう でんぶん スイートポテト	米油 ごま油	585 24.8 14.9 1.7	709 30.8 17.7 2.3
28	木	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉のアーモンドからめ わかめのレモンお浸し 沢煮椀	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 青ねぎ	とうもろこし レモン たまねぎ ほししいたけ ごぼう たけのこ	米 でんぶん さとう	米油 アーモンド	587 26.1 18.7 1.8	723 32.5 22.3 2.0
29	金	【肉の日献立】 ごはん 牛乳 愛彩菜とちくわのかき揚げ 近江牛どんぶりの具 さといものみそ汁	ちくわ 近江牛 みそ	牛乳	愛彩菜 さやいんげん にんじん 青ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも 小麦粉 さとう さといも	米油	604 23.0 18.0 2.1	720 25.6 19.6 2.7

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、壬生菜、愛彩菜、青ねぎ

・滋賀県産:牛乳、大麦、みそ、米粉、小麦粉、パンの小麦粉、うどん、近江牛、キャベツ、きゅうり、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。