

2024年12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)	脂質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
			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		
2	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 白菜と愛彩菜のあえもの おでん	豚肉 ちくわ 鶏肉 がんもどき	牛乳 昆布	愛彩菜 にんじん	たまねぎ しょうが はくさい だいこん こんにゃく	米 さとう さといも	米油	607 31.3 18.9 2.0	739 38.0 22.2 2.6
3	火	【青花献立】 ごはん 牛乳 ホキの青花揚げ チンゲン菜とツナの炒め物 豆腐のみそ汁	ホキ まぐろ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	青花粉 チンゲン菜 にんじん	もやし たまねぎ	米 でんぶん	米油 ごま油	586 25.6 19.6 1.8	716 30.7 22.7 2.5
4	水	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 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし 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	634 26.3 17.9 1.9	777 31.9 22.1 2.6
5	木	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ ひじきの煮物 豚汁 りんごタルト(中のみ)	あじ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 青のり ひじき	にんじん 青ねぎ さやいんげん	しょうが こんにゃく ごぼう だいこん えのきたけ	米 でんぶん さとう さといも りんごタルト(中の み)	米油	585 27.7 18.1 2.0	786 32.2 23.4 2.5
6	金	ごはん 飲むヨーグルト(マスカット) 鶏の塩から揚げ もやしのごま酢あえ 寄せ鍋風煮	鶏肉 豚肉 豆腐	飲むヨーグルト (マスカット)	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	米 でんぶん さとう	米油 白ごま	589 25.1 16.0 1.7	743 31.8 21.0 2.2
9	月	【食育の日献立】 ごはん 牛乳 焼きさんま ほうれんそうのごまあえ さつま汁	さんま 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし えのきたけ たまねぎ	米 さとう さつまいも	米油 白ごま	640 25.8 23.9 1.9	737 29.0 24.9 2.3
10	火	【草津市市制70周年、 地場産物・郷土料理献立】 ごはん 牛乳 近江牛コロッケ 愛彩菜ナムル ピリ辛豆乳マーボー豆腐 近江米ムース	近江牛コロッケ 豚肉 豆腐 豆乳 打ち豆 赤みそ	牛乳	愛彩菜 にんじん 青ねぎ	もやし にんにく とうもろこし たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが たけのこ	米 さとう でんぶん 近江米ムース	米油 白ごま	689 24.6 23.0 1.9	801 28.2 25.7 2.4
11	水	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 豚肉とまいたけのつけ焼き はくさいの梅かつお和え 筑前煮	豚肉 花かつお 鶏肉	牛乳	にんじん	まいたけ たまねぎ しょうが はくさい もやし だいこん こんにゃく ごぼう	米 さとう さといも	米油	586 29.3 17.5 1.7	712 35.2 20.1 2.2
12	木	【減塩献立】 ごはん 牛乳 きびなごのカレー揚げ 切干大根のそぼろ炒め 厚揚げとじゃがいもの煮物	豚肉 厚揚げ	牛乳 きびなご	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが 切干大根 たまねぎ こんにゃく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	592 24.1 17.0 1.3	721 29.0 19.6 1.8
13	金	【クリスマス献立】 減量コッペパン 牛乳 フライドチキン ブロッコリーのサラダ 冬野菜のスープ ケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	にんにく レモン とうもろこし かぶ たまねぎ はくさい しめじ	コッペパン さとう でんぶん ケーキ	米油	641 25.0 30.2 2.3	772 30.2 35.6 2.9
16	月	ごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼の具 たまねぎとちくわのかき揚げ 大根と白菜のみそ汁 ※中学校の給食はありません	豚肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう だいこん はくさい しめじ	米 小麦粉	米油	599 25.0 19.5 1.7	
17	火	ごはん 飲むヨーグルト さばの照り焼き にんじんとツナの炒め物 五目汁 ※中学校の給食はありません	さば まぐろ 豚肉	飲むヨーグルト	にんじん 青ねぎ	とうもろこし たまねぎ こんにゃく	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	596 24.4 19.3 1.8	
18	水	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き きゅうりの昆布あえ とりだんごと野菜のみそ煮 ※中学校の給食はありません	さわら みそ チキンミートボール	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	きゅうり もやし ごぼう こんにゃく	米 さつまいも さとう	米油	596 27.2 17.2 1.8	
19	木	【冬至献立】 ごはん 牛乳 鶏肉とかぼちゃのたれがらめ れんこんのきんぴら 米粉麺入りすまし汁 ゆずゼリー ※中学校の給食はありません	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	れんこん たまねぎ こんにゃく えのきたけ	米 でんぶん さとう 米粉麺 ゆずゼリー	米油 白ごま ごま油	657 20.7 18.9 1.8	

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、愛彩菜、青ねぎ

・滋賀県産:牛乳、大麦、みそ、小麦粉、パンの小麦粉、キャベツ、白菜、近江米ムースの一部、豆腐、近江牛コロッケ、打ち豆

☆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。