

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	水	ごはん 牛乳 豚肉のガーリック焼き はくさいの煮びたし 肉じゃが	豚肉 さつま揚げ 牛肉	牛乳	にんにく さやいんげん	にんにく レモン はくさい たまねぎ ごんにゃく	米 さとう じゃがいも	米油	579 29.1 15.6 1.9	704 35.1 17.7 2.2
2	木	【端午の節句献立】 たけのこごはん 牛乳 カレーのから揚げ ほうれんそうともやしのあえ物 すまし汁 かしわもち	油揚げ カレイ かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんにく 三つ葉	たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ	米 大麦 でんぶん さとう かしわもち	米油	584 26.1 16.1 2.4	696 32.0 18.4 3.1
7	火	ごはん 牛乳 とりそぼろどんの具 さつまいもの米粉天ぷら 五目みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんにく 青ねぎ	とうもろこし ごんにゃく たまねぎ だいこん	米 さとう さつまいも 米粉	米油	613 21.9 19.5 1.8	788 26.3 22.6 2.3
8	水	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉のアーモンドからめ アスパラ入りおかかあえ 沢煮わん 小魚	豚肉 花かつお 鶏肉	牛乳 かたくちいわし	グリーンアスパラガス にんにく 青ねぎ	はくさい もやし 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	618 29.6 19.8 2.0	757 36.6 23.5 2.3
9	木	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 豚肉とごぼうのピリ辛炒め 鶏のすきやき煮	さわら 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんにく 青ねぎ	ごんにゃく ごぼう しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ	米 さとう	米油	621 32.3 20.1 1.7	770 40.2 24.1 2.2
10	金	ごはん 牛乳 焼きとろ 小松菜とキャベツのごまあえ じゃがいものすまし汁 プリン(卵・乳未使用)	鶏肉 かまぼこ	牛乳	こまつな にんにく 青ねぎ	白ねぎ しょうが キャベツ だいこん たまねぎ	米 さとう じゃがいも プリン	米油 白ごま	588 22.9 18.6 1.8	705 27.2 21.4 2.3
13	月	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 たらのハーブ焼き きゅうりとツナのサラダ チキンカレー	たら まぐろ 鶏肉	牛乳	にんにく	きゅうり キャベツ たまねぎ グリーンピース	米 じゃがいも 白いんげん豆	米油 和風ドレッシング カレールウ	604 28.0 15.6 2.1	742 34.8 17.8 3.0
14	火	ごはん 飲むヨーグルト ヤンニョム風チキン チンゲンサイともやしのナムル トック	鶏肉 豚肉	飲むヨーグルト	チンゲン菜 にんにく 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	613 22.7 14.9 1.5	770 28.5 19.8 2.0
15	水	【食育の日、地場産物・郷土料理、 青花献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの青花かき揚げ 赤ごんにゃくのそぼろ煮 打ち豆汁	ちくわ 豚肉 打ち豆 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	青花粉 にんにく 青ねぎ	たまねぎ 赤ごんにゃく たけのこ	米 さつまいも 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも	米油	605 22.2 18.0 1.8	740 26.2 20.9 2.2
16	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 味付けきゅうり がんとどきと春野菜の煮物 *中学校の給食はありません	豚肉 鶏肉 がんとどき	牛乳	にんにく	たまねぎ しょうが きゅうり ごぼう ふき たけのこ	米 じゃがいも さとう	米油 ごま油	610 30.1 19.1 1.8	
17	金	ごはん 牛乳 きびなごの磯辺揚げ 春雨のあえもの 高野豆腐の煮物 *中学校の給食はありません	豚肉 高野豆腐	牛乳 きびなご 青のり	にんにく チンゲン菜 さやいんげん	たまねぎ たけのこ ごんにゃく ほししいたけ	米 でんぶん はるさめ さとう	米油	630 28.8 19.4 1.6	
20	月	【減塩献立】 ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き キャベツとチンゲンサイのかつおあえ 厚揚げのきのこあんかけ魚煮	豚肉 花かつお 厚揚げ	牛乳	青ねぎ チンゲン菜 にんにく さやいんげん	にんにく レモン キャベツ もやし たまねぎ しめじ えのきたけ しょうが	米 さとう でんぶん	米油	586 30.4 19.1 1.5	714 36.5 22.2 1.9
21	火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 大根と壬生菜の昆布あえ キャベツのみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんにく 壬生菜 青ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ キャベツ	米 でんぶん	米油	659 23.5 29.0 1.8	827 28.7 36.6 2.4
22	水	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ きゅうりともやしのごま酢あえ 米粉麺入りすまし汁	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんにく 青ねぎ	白ねぎ しょうが きゅうり もやし たまねぎ	米 さとう でんぶん 米粉麺	米油 白ごま	587 23.9 21.9 1.9	718 28.2 25.7 2.4
23	木	ごはん 牛乳 ホキのあま酢あんかけ にんにくとツナの炒め物 じゃがいものみそ汁	ホキ まぐろ 油揚げ みそ	牛乳	にんにく 青ねぎ	とうもろこし たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	631 26.2 20.8 1.9	769 31.5 24.3 2.5
24	金	食パン 牛乳 鶏肉のカレー焼き ポテトサラダ ポタージュース りんごジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんにく	きゅうり たまねぎ エリンギ グリーンピース	食パン じゃがいも 米粉ベシヤメルソース 白いんげん豆 りんごジャム	米油 ノンエッグマヨネーズ	643 26.1 26.7 2.6	779 31.9 32.1 3.4
27	月	ごはん 牛乳 酢豚風 もやしの炒め物 はるさめとわかめのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	青ピーマン にんにく 青ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ	米 でんぶん さとう はるさめ	米油	583 24.4 18.1 1.5	717 30.5 21.4 2.0
28	火	ごはん 牛乳 鶏肉ときのこの鉄板焼き ひじきの煮物 さといものみそ汁 日向夏ゼリー	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんにく 青ねぎ	しめじ にんにく たまねぎ えのきたけ だいこん 日向夏ゼリー	米 さとう さといも	米油	627 24.8 19.7 2.1	754 29.4 23.0 2.6
29	水	ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ 白菜と水菜のゆかりあえ 鶏肉と大根の煮物	あじ 鶏肉	牛乳	水菜 にんにく さやいんげん	はくさい たまねぎ だいこん	米 でんぶん さとう	米油 白ごま	610 26.5 19.4 1.6	748 31.8 22.6 2.2
30	木	ごはん ココア牛乳 ハンバーグでりやきソースかけ 切干大根のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	ポークハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんにく 青ねぎ	たまねぎ 切干大根	米 ココア牛乳の素 さとう でんぶん	米油 ごま油 白ごま	596 22.6 17.2 1.9	720 27.1 21.3 2.5
31	金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのじゃこ炒め じゃがいものうま煮	鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ たけのこ ごんにゃく しめじ	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	663 28.2 23.0 1.7	823 34.9 27.9 2.4

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、壬生菜、水菜、青ねぎ

・滋賀県産:牛乳、大麦、みそ、打ち豆、米粉、小麦粉、パンの小麦粉、キャベツ、きゅうり、白ねぎ、糸みつば

☆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。