

2024年6月

## 学校給食予定献立表

(中学校用)

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		
3	月	麦入りごはん 牛乳 ピビンパの具 スイートさつまいも トック 小魚	牛肉 鶏肉	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし レモン果汁 たまねぎ しめじ	米 大麥 さとう さつまいも 米粉 トック	米油		790 29.2 20.4 2.3
4	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 あじの塩焼き 小松菜と白菜のごまあえ 厚揚げと根菜の煮物	あじ 厚揚げ	牛乳	ごまつな にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう こんにゃく れんこん	米 さつまいも さとう	米油 白ごま		743 33.5 19.0 2.2
5	水	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいものたれがらめ 切干大根の煮物 沢煮わん	鶏肉 さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 青ねぎ	切干大根 ごぼう たまねぎ たけのこ	米 じゃがいも でんぶん さとう さいも	米油		761 28.2 23.7 2.3
6	木	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め すまし汁 さくらんぼゼリー	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	青ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく だいこん えのきたけ さくらんぼゼリー	米 さとう	白ごま 米油		717 35.1 18.6 2.3
7	金	ごはん ココア牛乳 きびなごのカレー揚げ 小松菜の昆布あえ 豚肉と冬瓜の煮もの	豚肉	牛乳 きびなご 昆布	ごまつな にんじん さやいんげん	しょうが もやし とうがん こんにゃく	米 ココア牛乳の素 でんぶん さとも さとう	米油		723 30.0 16.8 1.8
10	月	麦入りごはん 牛乳 ぶたどんの具 かぼちゃのから揚げ 赤だしみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが なす	米 大麥 さとう 米粉	米油		761 28.9 23.6 2.1
11	火	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 さわらのしょうがだれかけ きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものそぼろ煮 冷凍りんご	さわら 牛肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり たまねぎ こんにゃく しめじ りんご	米 さとう 米粉 じゃがいも	米油		748 34.2 19.4 2.3
12	水	ごはん 牛乳 厚揚げの田楽 豚肉と野菜の炒めもの 五目すまし汁	厚揚げ みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 三つ葉	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ	米 さとう 米粉	米油 ごま油		705 28.3 24.8 2.2
13	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲン菜と大根のおかかあえ じゃがいものみそ汁	さば 花かつお 油揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 青ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	米油		760 29.8 31.4 2.4
14	金	減量黒糖パン 牛乳 マーマレードチキン ごぼうサラダ ラタトゥイユ	鶏肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ なす とうもろこし ズッキーニ しめじ	黒糖パン 米粉 マーマレード じゃがいも さとう	米油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油		798 31.4 34.2 3.2
17	月	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ じゃがいもの煮ころがし わかめと玉ねぎのみそ汁 小魚	ポークハンバーグ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん	だいこん たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも さいも	米油		710 27.4 17.9 2.7
18	火	【かみかみ・青花献立】 ごはん 牛乳 ししゃもの青花揚げ きんぴらごぼう 高野豆腐の煮物	牛肉 鶏肉 高野豆腐	牛乳 ししゃも	青花粉 にんじん 青ピーマン さやいんげん	ごぼう たまねぎ たけのこ こんにゃく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油		748 29.4 24.4 2.2
19	水	【食育の日・地場産物・郷土料理献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 ほんもろこのねぎだれかけ 赤こんにゃくのおかか煮 鶏肉のじゅんじゅん お茶プリン	ほんもろこ 花かつお 鶏肉 豆腐	牛乳	青ねぎ にんじん	赤こんにゃく たまねぎ はくさい えのきたけ	米 発芽玄米 でんぶん さとう お茶プリン	米油 ごま油		737 29.1 18.7 2.1
20	木	ごはん 牛乳 鶏肉のつけ焼き きゅうりのおかかあえ がんもどきと野菜のみそ煮	鶏肉 花かつお がんもどき 豚肉 みそ	牛乳	青ピーマン にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ だいこん 枝豆	米 さとう じゃがいも	米油		784 36.2 26.9 2.5
21	金	ごはん 牛乳 豚肉のレモンソースがけ チンゲン菜のなめたけあえ 米粉麺入りすまし汁	豚肉 かまぼこ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 三つ葉	しょうが レモン果汁 えのきたけ たまねぎ しめじ	米 でんぶん さとう 米粉類	米油		723 30.1 20.7 2.2
24	月	ごはん 飲むヨーグルト 揚げぎょうざ 春雨の中巻あえ なす入りマーボー豆腐	ぎょうざ 鶏肉 豆腐 赤みそ	飲むヨーグルト わかめ	にんじん いら	とうもろこし きゅうり たまねぎ たけのこ なす しょうが	米 はるさめ さとう でんぶん	米油 ごま油		754 24.9 15.8 2.5
25	火	ごはん 牛乳 たちうおの照り焼き きゅうりの青じそ風味あえ 肉じゃが	たちうお 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ とうもろこし もやし こんにゃく	米 さとう でんぶん 青じそドレッシング じゃがいも	米油		798 33.6 28.3 2.1
26	水	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ はくさいの梅かつおあえ かぼちゃのみそ汁 小魚アーモンド	鶏肉 花かつお 厚揚げ みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	にんにく しょうが はくさい しめじ たまねぎ	米 でんぶん	米油 アーモンド		790 30.2 27.7 2.4
27	木	ごはん 牛乳 豚肉の鉄板焼き ひじきの炒め煮 ゆばと豆腐のすまし汁 もものタルト	豚肉 鶏肉 豆腐 湯葉	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん 三つ葉	ズッキーニ にんにく こんにゃく たまねぎ	米 さとう もものタルト	米油		749 31.7 22.0 2.2
28	金	麦入りごはん 牛乳 白身魚のハーブ揚げ コールスローサラダ ビーフカレー	たら ハム 牛肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ グリーンピース	米 大麥 でんぶん じゃがいも 白いんげん豆	米油 ノンエッグマヨネーズ カレールー		828 35.2 25.4 2.7

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉

・滋賀県産:牛乳、大麥、発芽玄米、米粉、パンの小麦粉、みそ、ほんもろこ、豆腐、湯葉、たまねぎ、三つ葉、青ねぎ、きゅうり、お茶プリンの材料の一部

☆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。