

2024年7月

学校給食予定献立表(小学校用)

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となる食品 | | おもに体の調子を整えるもとなる食品 | | 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 | 月 | 【びわ湖の日・減塩献立】 ごはん 牛乳 こあゆのカレー揚げ 小松菜ともやしのおかかあえ 豚汁 | 花かつお 豚肉 みそ | 牛乳 こあゆ | こまつな にんじん 青ねぎ | しょうが もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ | 米 でんぶん さとう さつまいも | 米油 | 580 23.5 16.1 1.6 | |
| 2 | 火 | ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 すき焼き煮 | 豚肉 鶏肉 焼き豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん 青ねぎ | にんにく しょうが きゅうり たまねぎ はくさい もやし こんにゃく | 米 でんぶん さとう | 米油 | 608 26.2 19.2 1.7 | |
| 3 | 水 | 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグでりやきソースがけ 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁 | ポークハンバーグ さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん さやいんげん | たまねぎ 切干大根 | 米 大麦 さとう でんぶん | 米油 | 580 24.6 17.6 2.1 | |
| 4 | 木 | ごはん 牛乳 さばの塩焼き 白菜ときゅうりの昆布あえ 五目汁 | さば 鶏肉 | 牛乳 昆布 | にんじん 青ねぎ | きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ | 米 さといも | 米油 | 574 23.8 23.0 1.8 | |
| 5 | 金 | 【七夕の節句献立】 麦入りごはん 牛乳 とりそぼろどんの具 夏野菜のかき揚げ 七夕汁 七夕ゼリー | 鶏肉 ちくわ かまぼこ | 牛乳 | さやいんげん かぼちゃ にんじん オクラ | しょうが 枝豆 たまねぎ にがうり たけのこ | 米 さとう 小麦粉 米粉麺 七夕ゼリー | 米油 | 592 22.8 15.4 1.9 | |
| 8 | 月 | 【かみかみ献立】 ごはん 飲むヨーグルト 豚肉のアーモンドからめ きんぴらごぼう 沢煮椀 | 豚肉 鶏肉 油揚げ | 飲むヨーグルト | 青ピーマン にんじん 青ねぎ | ごぼう たまねぎ たけのこ | 米 でんぶん さとう さといも | 米油 アーモンド | 607 26.4 14.2 1.6 | |
| 9 | 火 | 【食育の日・地場産物・郷土料理、 青花献立】 ごはん 牛乳 ちくわの米粉青花天ぷら 赤こんにゃくのそぼろ煮 打ち豆汁 | ちくわ 豚肉 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 青花粉 こまつな にんじん 青ねぎ | 赤こんにゃく しょうが たまねぎ | 米 米粉 さとう | 米油 | 591 24.3 18.2 2.5 | |
| 10 | 水 | 【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ 草津メロン 夏野菜カレー | ホキ 鶏肉 | 牛乳 | かぼちゃ にんじん 青ピーマン | レモン メロン たまねぎ なす | 米 さとう 白いんげん豆 | 米油 カレールウ | 585 25.6 12.4 1.9 | |
| 11 | 木 | ごはん 牛乳 きびなごの磯辺揚げ キャベツとささみのごまあえ 豚じゃが | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 きびなご 青のり | にんじん さやいんげん | キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく | 米 でんぶん さとう じゃがいも | 米油 白ごま | 582 24.6 16.3 1.4 | |
| 12 | 金 | ドッグロール 牛乳 ウインナーケチャップソースかけ ツナサラダ じゃがいものポタージュ | ソーセージ まぐろ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | きゅうり たまねぎ マッシュルーム | ドッグロール さとう じゃがいも 白いんげん豆 米粉ベジメルソー ス | 米油 ノンエッグマヨネーズ | 727 29.0 37.8 3.5 | |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 味付けきゅうり とうがんのみそ汁 米粉の豆乳プリンタルト | 鶏肉 厚揚げ みそ | 牛乳 | にんじん 青ねぎ | にんにく しょうが きゅうり とうがん たまねぎ | 米 でんぶん 米粉の豆乳プリンタ ルト | 米油 ごま油 | 699 22.6 27.6 1.8 | |

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、草津メロン、青ねぎ

・滋賀県産:牛乳、大麦、こあゆ、米粉、小麦粉、パンの小麦粉、打ち豆、みそ、きゅうり

☆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。