

2024年7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	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 米粉の豆乳プリンタルト	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 米粉の豆乳プリンタルト	米油		806 29.1 24.6 2.0
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		743 31.3 22.6 2.3
3	水	麦入りごはん ココア牛乳 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 ココア牛乳の素 さとう でんぶん	米油		744 30.0 21.7 2.7
4	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きゅうりとわかめの昆布あえ 五目汁 納豆	さば 鶏肉 納豆	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		773 34.5 31.9 2.2
5	金	【七夕の節句献立】 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		713 27.1 17.7 2.4
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		749 31.9 18.2 2.1
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 近江米ムース	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 近江米ムース	米油		767 27.7 24.1 2.9
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 牛肉	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		727 32.5 15.3 2.6

## ★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、納豆、米粉、小麦粉、みそ、打ち豆、近江米ムースの一部、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。