

2024年8・9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

日	曜日	献立名	主な材料とその働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーとなる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			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	小学校	中学校		
8/29	木	麦入りごはん 飲むヨーグルト(いちご) 豚肉のレモンソースがけ きゅうりピーナツのマヨネーズあえ 夏野菜のカレー	豚肉 まぐろ 鶏肉	飲むヨーグルト(いちご)	かぼちゃ にんじん 青ビーマン	しょうが レモン きゅうり たまねぎ なす	米 おむぎ でんぶん さとう 白いんげん豆	米油 ノンエッグマヨネーズ カレールワ	659 25.5 18.1 2.0			
8/30	金	【防災の日献立】 ごはん 牛乳 手巻きのり 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	鮭 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 のり ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ たいこん ごぼう	米 さとう	米油	555 32.5 15.4 2.0			
2月	月	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース じゃこピーチめ のつべい汁 さつまいもと栗のタルト	ポークハンバーグ	牛乳 ちりめんじやこ	青ビーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ キヤベツ たいこん こんにゃく	米 さとう でんぶん さといも さつまいもと栗のタルト	米油 ごま油	611 19.8 18.1 1.7			
3	火	ごはん 牛乳 ししゃも揚げ きゅうりのポン酢あえ じゃがいものうま煮	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	きゅうり だいこん レモン たまねぎ こんにゃく	米 でんぶん さとう じやがいも	米油	614 23.1 19.4 1.8			
4	水	【減塩献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの米粉天ぷら 豚肉とごぼうのしぐれ煮 とうがんのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	ごぼう こんにゃく しょうが とうがん たまねぎ えのきだけ	米 さつまいも 米粉 さとう	米油	572 17.4 16.4 1.5			
5	木	ごはん 牛乳 テジブルコギ チンゲン菜のナムル 豆腐のチゲ風煮	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ 赤みそ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	たまねぎ にんにく はくさい だいこん えのきだけ	米 さとう	米油 ごま油 白ごま	567 29.9 16.9 1.7			
6	金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 白菜と生菜のゆかりあえ がんもどきと野菜の煮物	あじ 鶏肉 がんもどき	牛乳	壬生菜 にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい だいこん	米 でんぶん さとう さといも	米油	650 28.7 21.0 2.0			
9	月	【重陽の節句献立】 栗ごはん 牛乳 鶏肉と秋なすのみそだれがけ ほうれん草とえのきのあえもの 菊型かまぼこ米粉麺のすまし汁 なし	鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	なす しょうが えのきだけ たまねぎ しめじ なし	米 でんぶん さとう 米粉麺	くり 米油	573 23.7 16.5 2.1			
10	火	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 小松菜のごま酢あえ 五目汁	厚揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	青ねぎ こまつな にんじん	しょうが だいこん こんにゃく	米 さとう でんぶん さとう さといも	米油 白ごま	576 23.7 21.6 1.7			
11	水	ごはん 牛乳 きびなごのカレー揚げ キヤベツときゅうりのごまあえ 鶏のすき焼き煮	鶏肉 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん 青ねぎ	しょうが キヤベツ たまねぎ ごぼう きゅうり こんにゃく	米 でんぶん さとう	米油 白ごま	599 25.0 17.2 1.5			
12	木	ごはん 牛乳 豚肉のしあわせがき 白菜の煮浸し 鶏肉とさつまいものうま煮	豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳	きょうな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょしお はくさい こんにゃく しめじ	米 さつまいも さとう	米油	592 26.4 15.9 1.6			
13	金	黒糖パン 牛乳 さわらの香草焼き ごぼうサラダ コンソメスープ	さわら ベーコン	牛乳	にんじん バセリ	にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ とうもろこし キヤベツ	黒砂糖/パン 米粉マカロニ	米油 ノンエッグマヨネーズ	576 26.1 23.0 2.2			
17	火	【月見献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キヤベツのおかかあえ 里芋のみそ煮 月見ゼリー	鶏肉 花かつお 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キヤベツ こんにゃく	米 さとう でんぶん さとう 月見ゼリー	米油	653 28.0 21.3 1.6			
18	水	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉のアーモンドからめ 白菜とツナの昆布あえ 沢煮わん	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳 昆布	壬生菜 にんじん 青ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ごぼう	米 でんぶん さとう	米油 アーモンド	607 27.5 20.1 1.8			
19	木	【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 赤こんにゃくのおかか煮 打ち豆汁	ちくわ 花かつお 打ち豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	青花粉 にんじん 青ねぎ	こんにゃく だいこん	米 米粉 さとう	米油	587 23.0 18.6 2.5			
20	金	麦入りごはん 牛乳 ガバオライスの具 ホキの香り揚げ チンゲン菜のスープ	鶏肉 ホキ 豚肉	牛乳	青ビーマン バセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	米 おむぎ さとう でんぶん 春雨	米油	601 30.4 18.3 1.9			
24	火	ごはん 飲むヨーグルト 大学芋 きゅうりの中華あえ マーボー豆腐	鶏肉 豆腐 豚肉 赤みそ	飲むヨーグルト	にんじん にら	きゅうり たまねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが	米 さとう さとう でんぶん 春雨	米油 ごま油	593 19.2 9.5 1.3			
25	水	ごはん 牛乳 さばのしあわせがき きんぴらごぼう きのこのみそ汁	さば さつま揚げ みそ	牛乳	青ビーマン にんじん 青ねぎ	しょうが ごぼう しめじ えのきだけ たまねぎ	米 さとう でんぶん	米油	621 23.8 24.5 2.1			
26	木	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎだれかけ 白菜とにんじんのあえもの 大根と豚肉の煮物	鶏肉 豚肉	牛乳	青ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが はくさい だいこん たまねぎ こんにゃく	米 でんぶん さとう	米油	608 27.0 17.7 1.8			
27	金	麦入りごはん 牛乳 いかのガーリック焼き ホテントサラダ ハッシュドポーク	いか 豚肉	牛乳	にんじん	こんにゃく きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 おむぎ さとう でんぶん じゃがいも 白いんげん豆 ハヤシルワ	米油 ノンエッグマヨネーズ	597 24.2 17.1 2.1			
30	月	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 焼きとり 味つけきゅうり 豚じやが	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	白ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	米油 ごま油	585 23.7 18.5 1.8			

★今月の地場産物(予定)

- ・草津市産: 米、青花粉、水菜、青ねぎ、壬生菜
- ・滋賀県産: 牛乳、大麦、米粉、パンの小麦粉、みそ、打ち豆

* 小学校の栄養価は、4年生のものです。

☆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。