

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)	
			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	塩分(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	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 きゅうりとツナのマヨネーズあえ 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 青ピーマン	しょうが レモン きゅうり たまねぎ なす	米 おおむぎ 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 カレールウ	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	こんにやく たまねぎ だいこん ごぼう	米 さとう	米油	555 32.5 15.4 2.0	
2	月	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース じゃこピー炒め のっぺい汁 さつまいもと栗のタルト	ポークハンバーグ	牛乳 ちりめんじゃこ	青ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん こんにやく	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 ししも揚げ きゅうりのボン酢あえ 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 こんにやく しめじ	米 でんぶん さとう じゃがいも	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 こんにやく しょうが とうがん たまねぎ えのきたけ	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 えのきたけ	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 白菜と壬生菜のゆかりあえ 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 菊型かまぼこと米粉麺のすまし汁 なし	鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	なす しょうが えのきたけ 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 こんにやく	米 さとう でんぶん 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 キャ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 キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり こんにやく	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 豚肉のしょうが焼き 白菜の煮浸し 鶏肉とさつまいものうま煮	豚肉 さつまいも揚げ 鶏肉	牛乳	きょうな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが はくさい こんにやく 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 べーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ	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	【お月見献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツのおかかあえ 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 キャベツ こんにやく	米 さとう でんぶん さといも 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 赤こんにやくのおかか煮 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	こんにやく 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	青ピーマン パセリ 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 干しいたけ しょうが	米 さつまいも 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 さばのしょうがだれかけ きんぴらごぼう きこのみそ汁	さば さつまいも揚げ 厚揚げ みそ	牛乳	青ピーマン にんじん 青ねぎ	しょうが ごぼう しめじ えのきたけ 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 こんにやく	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 ポテトサラダ ハッシュドポーク	いか 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米 おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも 白いんげん豆 ハヤシルウ	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 味噌かけきゅうり 豚じゃが	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 こんにやく	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

☆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。