

2024年8・9月 学校給食予定献立表(中学校用)

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)	脂質(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
8/27	火	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き キャベツときゅうりのサラダ ビーフシチュー 巨峰	鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり マッシュルーム グリーンピース 巨峰	米 白いんげん豆 ハヤシルウ	米油 ドレッシング	817 35.0 26.6 2.6	
8/28	水	ごはん 牛乳 たらの磯辺揚げ じゃがいものそばろ煮 まいたけのすまし汁	たら 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 青のり	さやいんげん にんじん	しょうが まいたけ えのきたけ たまねぎ 干しいたけ	米 でんぶ じゃがいも さとう	米油	724 37.4 18.9 2.4	
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かけ 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 白いんげん豆 たまねぎ なす	米 おおむぎ でんぶ さとう ノンエッグマヨネーズ カレールウ	米油	820 31.4 23.1 2.8	
8/30	金	【防災の日献立】 ごはん 牛乳 手巻きのり 豚の塩焼き 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 だいこん ごぼう	米 さとう	米油	679 40.9 17.7 2.5	
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 こんにゃく	米 さとう でんぶ さといも さつまいもと栗のタルト	米油 ごま油	715 23.6 21.0 2.3	
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 しめじ	米 でんぶ さとう じゃがいも	米油	735 25.9 21.4 2.1	
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 たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも 米粉 さとう	米油	710 20.2 18.9 1.9	
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	688 36.2 19.6 2.2	
6	金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 白菜と王生菜のゆかりあえ がんもどきと野菜の煮物	あじ 鶏肉 がんもどき	牛乳	王生菜 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 さとう さといも	米油	800 35.9 25.3 2.3	
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かけ 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 さとう 米粉類	くり 米油	690 28.0 18.9 2.9	
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 さといも	米油 白ごま	699 27.9 25.3 2.1	
11	水	ごはん 牛乳 さ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 こんにゃく	米 でんぶ さとう	米油 白ごま	729 29.9 20.0 1.9	
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 小魚	豚肉 さつまいも揚げ 鶏肉	牛乳 かたくちいわし	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 こんにゃく しめじ	米 さつまいも さとう	米油	739 33.3 18.4 2.4	
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 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	米 砂糖パン 米粉マカロニ	米油 ノンエッグマヨネーズ	713 32.6 27.9 3.0	
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 こんにゃく	米 さとう でんぶ さといも 月見ゼリー	米油	791 33.9 25.1 2.0	
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	王生菜 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 さとう	米油 アーモンド	740 32.9 23.7 2.2	
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あえ 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	702 25.8 21.4 2.9	
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 春雨	米油	739 36.8 21.6 2.4	
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 春雨	米油 ごま油	734 22.6 12.4 1.8	
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 きのこのみそ汁	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	米油	775 29.3 30.7 2.6	
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 さとう	米油	737 32.5 20.5 2.1	
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 ハッシュドビーフ	いか 牛肉	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 グリーンピース	米 おおむぎ さとう でんぶ 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	746 30.8 20.9 2.8	
30	月	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 焼きとり 味噌汁 豚じゃが ラフランスゼリー	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 ラフランスゼリー	米 さとう じゃがいも	米油 ごま油	750 28.4 21.8 2.2	

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、水菜、青ねぎ、王生菜

・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。