

2025年1月 学校給食予定献立表

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	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		
8	水	【中学校給食開始】 ごはん 牛乳 チキン南蛮 タルタルソース ほうれん草と白菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 米粉のいちごクレープ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ	米 でんぶん さとう 米粉のいちごクレー プ	米油 ノンエッグタルタル ソース 白ごま	893 30.3 36.6 2.7	
9	木	【小学校給食開始】 麦入りごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ かぶのサラダ 冬野菜のカレー	ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	レモン かぶ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん はくさい カリフラワー	米 大麦 でんぶん さとう 白いんげん豆	米油 ドレッシング カレールウ	636 24.8 18.9 2.4	772 29.8 21.8 3.0
10	金	【お正月・かみかみ献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 煮しめ	ぶり 豚肉 がんとどき	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう れんこん たまねぎ こんにやく ほししいたけ	米 さとう でんぶん さといも	米油	681 31.4 24.3 2.0	846 39.4 30.1 2.6
14	火	ごはん 牛乳 ちくわとあいさい菜のかき揚げ とりそぼろどんの具 さつまいものみそ汁	ちくわ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	愛彩菜 さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし しょうが	米 小麦粉 さとう さつまいも	米油	599 24.5 16.1 1.9	730 29.3 18.7 2.5
15	水	ごはん 飲むヨーグルト(ブルーベリー) ユウリチー 春雨とチンゲン菜の中華あえ マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ	飲むヨーグルト (ブルーベリー)	チンゲン菜 にんじん なら	にんにく しょうが 白ねぎ たまねぎ たけの こほししいたけ	米 でんぶん さとう ほんまめ	米油 ごま油	669 25.5 17.8 1.8	828 30.9 22.9 2.3
16	木	ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソースかけ もやしと白菜の昆布あえ 鶏肉と大根の煮物 チーズ(いちご)(中学生のみ)	ポークハンバーグ まぐろ 鶏肉	牛乳 昆布 チーズ(中学生の み)	にんじん	たまねぎ もやし はくさい だいこん こんにやく 枝豆	米 さとう でんぶん	米油	585 25.8 18.3 1.9	758 32.2 26.0 2.5
17	金	【防災おにぎり献立】 ごはん 牛乳 おにぎり用のり さばの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁	さば さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 たまねぎ ごぼう	米 さとう さといも	米油	663 29.8 27.4 2.3	829 36.7 34.4 2.7
20	月	【減塩献立】 ごはん 牛乳 タッカルビ ほうれん草ともやしのナムル トック	鶏肉 赤みそ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし えのきたけ	米 さとう トック	米油 ごま油 白ごま	587 24.7 20.1 1.5	710 29.4 23.4 2.1
21	火	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ ひじきの炒め煮 五目汁	厚揚げ 豚肉 みそ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	青ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ	米 さとう でんぶん さといも	米油	590 24.6 21.9 2.0	720 29.4 25.6 2.3
22	水	【食物せんい献立】 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 さやいんげん	にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	米 大麦 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	624 24.9 21.1 2.6	760 29.9 24.7 3.4
23	木	ごはん 牛乳 さつまいもの米粉天ぷら きんぴらごぼう 矢倉小4年生オリジナルみそ汁 のり佃煮(中学生のみ)	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり佃煮(中学生の み)	青ピーマン にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ	米 さつまいも 米粉 さとう	米油	617 19.4 18.9 1.8	776 23.1 21.9 2.6
24	金	減量バターリッチパン 牛乳 豚肉のケチャップソースかけ ブロッコリーのサラダ コンボタージュ りんごジャムとマーガリン(中学生のみ)	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	バターリッチパン でんぶん さとう じゃがいも 米粉ベシヤメルソ ース	米油 りんごジャムとマー ガリン(中学生のみ)	624 29.8 23.4 2.7	826 36.4 31.5 3.7
27	月	【学校給食週間、 郷土料理・名物料理:京都府】 ごはん 飲むヨーグルト さわらの幽庵焼き 壬生菜のごまあえ 大根と厚揚げのたいたん	さわら 厚揚げ 鶏肉	飲むヨーグルト	壬生菜 こまつな にんじん 水菜	ゆず だいこん こんにやく	米 さとう でんぶん	米油 白ごま	580 29.7 14.2 1.3	725 37.3 18.6 1.5
28	火	【学校給食週間、 郷土料理・名物料理:大阪府】 ごはん 牛乳 米粉たこ焼き かやくごはんの具 肉吸い	鶏肉 油揚げ 近江牛	牛乳	にんじん	ごぼう ほししいたけ たまねぎ えのきたけ 白ねぎ	米 米粉たこ焼き	米油	641 25.6 23.1 1.7	793 31.1 27.6 2.2
29	水	【学校給食週間、 郷土料理・名物料理:奈良県】 ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 奈良のつべ 米粉にゅうめん	鶏肉 厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく だいこん たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さといも 米粉麵	米油	624 24.2 22.0 2.1	765 29.2 26.0 2.5
30	木	【学校給食週間、 郷土料理・名物料理:和歌山県】 ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの梅だれかけ 大根のかつおあえ 高野豆腐とじゃがいものみそ汁 みかんゼリー	豚肉 花かつお 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	れんこん 梅びしお だいこん たまねぎ みかんゼリー	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	586 23.4 16.3 1.6	703 27.9 18.7 2.1
31	金	【食育の日、 地場産物・郷土料理・青花献立:滋賀県】 ごはん 牛乳 わかさぎの青花揚げ 赤こんにやくのそぼろ煮 かしわのじゅんじゆん	豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 わかさぎ	青花粉 にんじん 青ねぎ	赤こんにやく しょうが たまねぎ はくさい こんにやく	米 でんぶん さとう	米油	593 25.0 18.3 1.3	723 29.9 21.2 1.7

★今月の地場産物(予定)

* 小学校の栄養価は、4年生のものです。

- ・草津市産:米、青花粉、愛彩菜、壬生菜、青ねぎ、水菜
- ・滋賀県産:牛乳、大麦、みそ、米粉、近江牛、わかさぎ、小麦粉、パンの小麦粉、小松菜、キャベツ、ブロッコリー

☆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。