

2025年2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	小学校	中学校
3	月	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜とみず菜の昆布和え けんちん汁 節分豆	いわし 鶏肉 豆腐 節分豆	牛乳 塩昆布	壬生菜 にんじん 青ねぎ	しょうが はくさい ごぼう こんにゃく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 白ごま	613 27.1 20.5 1.6	667 32.6 18.5 2.1
4	火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツとツナの炒め物 志津小4年生オリジナルみそ汁	鶏肉 まぐろ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	米 でんぶん	米油	630 25.7 24.3 1.9	771 30.8 28.8 2.3
5	水	ごはん 牛乳 あじのみそだれかけ 白菜と愛彩菜の和え物 豚肉と大根の煮物 米粉のカップケーキ(メープル味)	あじ みそ 豚肉	牛乳	愛彩菜 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 米粉のカップケーキ	米油	627 28.5 18.2 1.7	745 35.4 20.1 2.2
6	木	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 とりそぼろどんの具 のりしおポテト かす汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 青のり	さやいんげん にんじん 青ねぎ	とうもろこし しょうが だいこん ぶなしめじ	米 おおむぎ さとう じゃがいも さといも	米油	576 24.6 17.6 1.7	704 29.7 20.1 2.4
7	金	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ かぶのサラダ さつまいものシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	かぶ とうもろこし きゅうり たまねぎ レモン マッシュルーム	米 さとう さつまいも 米粉ベジシャメルソー ス 白いんげん豆	米油	610 22.2 13.9 1.9	753 28.1 17.3 2.7
10	月	ごはん 牛乳 ヤンニョム風チキン チンゲン菜ともやしのナムル わかめスープ みかんゼリー(中学校のみ)	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん 青ねぎ みかんゼリー(中 学校のみ)	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油 ごま油 白ごま	627 23.8 22.8 2.0	797 28.5 27.0 2.6
12	水	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ きゅうりとわかめの酢の物 のっぺい汁	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん	しょうが きゅうり だいこん	米 さとう でんぶん さといも	米油	576 23.8 20.8 1.9	704 28.3 24.4 2.3
13	木	【減塩献立】 ごはん 飲むヨーグルト さばの竜田揚げ 金時豆の甘煮 寄せ鍋風煮	さば 金時豆 鶏肉 油揚げ	飲むヨーグルト	にんじん 青ねぎ	しょうが 干しいたけ はくさい	米 でんぶん さとう はるさめ	米油	672 25.9 21.3 1.4	832 31.3 27.3 1.9
14	金	コッペパン 牛乳 チョコレトスブレッド チキンの香草焼き ツナサラダ コンソメスープ	鶏肉 まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	米 コッペパン チョコレトスブレ ッド	米油 ノンエッグマヨネーズ	614 24.1 27.6 2.6	740 29.3 33.2 3.3
17	月	ごはん ココア牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め 老上西小4年生オリジナルすまし汁	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく えのきたけ	米 ココア牛乳の素 さとう じゃがいも	米油 ごま油	578 26.4 15.6 1.8	694 31.6 17.9 2.3
18	火	【草津市70周年記念献立(玉川中1年生)】 麦入りごはん 牛乳 いかのガーリック焼き コールスローサラダ 近江牛のビーフシチュー	いか 近江牛	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ グリーンピース	米 おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも ハヤシルウ 白いんげん豆	米油 ノンエッグマヨネーズ	644 26.8 22.0 2.3	789 32.1 26.0 3.3
19	水	【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 豚肉と赤こんにゃくの煮物 打ち豆汁 近江米ムース(中学校のみ)	ちくわ 豚肉 打ち豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	青花粉 にんじん 青ねぎ	赤こんにゃく れんこん しょうが だいこん	米 米粉 さとう さといも 近江米ムース(中 学校のみ)	米油	602 25.6 18.5 2.5	780 29.2 24.4 2.9
20	木	ごはん 牛乳 酢豚風 きゅうりの中華和え 中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり もやし とうもろこし 干しいたけ	米 でんぶん さとう	米油 ごま油	573 25.2 18.5 1.6	697 30.2 21.6 2.0
21	金	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き もやしとチンゲン菜の和え物 豚じゃが	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	もやし たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	米油	570 23.7 16.2 1.6	700 29.6 19.1 2.1
25	火	ごはん 牛乳 豚肉のあまからあえ ブロッコリーのおかからあえ 白菜のみそ汁	豚肉 花かつお 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん 青ねぎ	はくさい たまねぎ	米 でんぶん さとう	米油	604 26.1 20.2 1.8	736 31.3 23.7 2.3
26	水	ごはん 牛乳 きびなごのカレー揚げ はるさめの中華あえ マーボー豆腐 いやかん(中学校のみ)	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 きびなご	にんじん ら	しょうが きゅうり たまねぎ たけのこ 干しいたけ いやかん(中学校のみ)	米 でんぶん はるさめ さとう	米油 ごま油	596 25.0 16.2 1.6	749 30.4 18.9 2.2
27	木	【日本型食事献立】 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 豚肉の煮物 豚汁 りんご	さわら さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	切り干し大根 ごぼう だいこん えのきたけ りんご	米 さとう じゃがいも	米油	586 27.3 16.0 2.0	718 34.0 18.8 2.5
28	金	【かみかみ献立】 ごはん 飲むヨーグルト(いちご) 鶏肉のアーモンドからめ きんぴらごぼう おでん	鶏肉 牛肉 ちくわ がんもどき	飲むヨーグルト(いち ご) 昆布	青ピーマン にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく	米 でんぶん さとう さといも	米油 アーモンド	648 27.3 15.1 2.1	803 33.5 19.2 2.7

★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、青ねぎ、壬生菜、愛彩菜

・滋賀県産: 牛乳、大麦、米粉、パンの小麦粉、打ち豆、みそ、近江牛、近江米ムースの一部、キャベツ、白菜、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。