

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) 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		
3	月	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜とみぶ菜の昆布和え 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 えのきだけ	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 米粉のカッパケーキ(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 米粉のカッパケーキ	米油	627 28.5 18.2 1.7	745 35.4 20.1 2.2		
6	木	【食物せんらい献立】 麦入りごはん 牛乳 とりそぼろどんの具 のりしょボテト 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	とろろごし 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ピースauceかけ かぶのサラダ さつまいものシチュー	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん バセリ	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 もやし たまねぎ えのきだけ	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 のついい汁	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 チョコレートスフレッド 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 バセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ とろろごし ぶなしめじ	コッペパン チョコレートスフレッド ノンエッグマヨネーズ	米油	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	青ビーマン 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 えのきだけ	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 豚じやが	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 プロッコリーのおかかあえ 白菜のみそ汁	豚肉 花かつお 油揚げ みそ	牛乳	プロッコリー 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 いよかん(中学校のみ)	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 きびなご	にんじん にら	しょうが きゅうり たまねぎ たけのこ 干しいたけ いよかん(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	【日本食事献立】 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 切干大根の煮物 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 えのきだけ 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 きんびらごぼう 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	青ビーマン 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、プロッコリー

☆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。