2025年3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)	脂質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
			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		
3	月	【上巳の節句献立】 ごはん 牛乳 わかさぎのカリン揚げ 菜の花とキャベツの和え物 豆腐の赤だしみそ汁 ひなあられ	鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	牛乳 わかさぎ わかめ	菜の花 にんじん 青ねぎ	しょうが キャベツ レモン たまねぎ	米 でんぷん さとう ひなあられ	米油	599 22.6 19.6 2.0	724 26.9 22.7 2.5
4	火	【草津市70周年記念献立】 ごはん ココア牛乳 ハンバーグたまねぎソースかけ 水菜の和え物(玉川中3年生) 米粉入りすまし汁	ポークハンバーグ ちくわ	牛乳	水菜 にんじん 青ねぎ	たまねぎ しょうが もやし えのきたけ	米 ココア牛乳の素 さとう 米粉麺	米油 白ごま ごま油	581 21.6 14.8 1.9	699 26.1 18.1 2.5
5	水	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ もやしとほうれんそうの和え物 チンゲンサイの中華スープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	米 でんぷん さとう	米油	600 24.2 22.2 1.9	730 28.8 26.2 2.4
6	木	【卒業生特別献立】小1~5、中1・2 ごはん 牛乳 フライドポテト 豚肉のオイスターソース炒め コンソメスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 米粉マカロニ	米油	625 23.1 20.3 1.7	763 27.4 23.7 2.3
		【卒業生特別献立】小6・中3 ごはん グレープジュース フライドポテト ドライカレー コンソメスープ みかんゼリー特別献立用	豚肉 鶏肉		にんじん 青ピーマン パセリ	グレープジュース たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ みかんゼリー	米 じゃがいも 米粉マカロニ	米油	【小6】 784 23.2 16.6 1.9	【中3】 809 24.2 17.2 2.0
7	金	黒糖パン 牛乳 ホキのハーブ焼き きゅうりのサラダ コーンポタージュ	ホキ まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	黒砂糖パン じゃがいも 米粉ベジマールソース	米油 ノンエッグマヨネーズ	589 28.5 23.1 2.4	728 35.5 27.6 3.4
10	月	【卒業お祝い献立】 ごはん 牛乳 牛丼の具 かぼちゃのそぼろあんかけ お祝いすまし汁	牛肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	こんにゃく たまねぎ しょうが	米 さとう でんぷん	米油	593 22.1 18.1 1.7	717 24.9 20.6 2.1
11	火	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 味つけきゅうり 筑前煮 ※中学校の給食はありません	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	白ねぎ しょうが きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	米 さとう でんぷん さといも	米油 ごま油	618 25.1 21.3 1.6	
12	水	【防災おにぎり献立】 ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 小松菜とそぼろの甘辛炒め 豚汁 手巻きのみ	さば 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん	とうもろこし だいこん ほししいたけ	米 さとう でんぷん じゃがいも	米油	642 29.0 25.3 2.1	805 36.2 31.8 2.7
13	木	【食物せんい献立】 麦入りごはん 飲むヨーグルト(マスカット) 鶏肉のガーリック焼き 壬生菜とキャベツのサラダ ポークカレー	鶏肉 豚肉	飲むヨーグルト (マスカット)	壬生菜 にんじん	にんにく レモン キャベツ とうもろこし たまねぎ グリーンピース	米 大麦 さつまいも 白いんげん豆	米油 ドレッシング カレールウ	631 26.4 14.9 2.0	787 32.4 18.8 2.7
14	金	【食育の日：地場産物・ 郷土料理・青花献立】 ごはん 牛乳 ちくわの米粉青花揚げ だいこんの甘酢あえ かしわのじゆんじゆん	ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	青花粉 にんじん 青ねぎ	きゅうり だいこん たまねぎ はくさい こんにゃく	米 米粉 さとう	米油	602 24.1 17.2 2.1	718 27.0 19.9 2.4
17	月	【減塩献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のカレー揚げ 白菜とあいさい菜のおかかあえ たまねぎのみそ汁 ※中学校の給食はありません	鶏肉 花かつお 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	愛彩菜 にんじん 青ねぎ	はくさい もやし たまねぎ	米 でんぷん さとう	米油	644 25.9 24.7 1.8	

★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、水菜、壬生菜、愛彩菜

・滋賀県産:大麦、パンの小麦粉、牛乳、米粉、みそ、わかさぎ

☆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。