

2025年10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になる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		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・葉物・きのこ類	穀類・いも類・砂糖類	油脂	塩分(g)	
									小学校	中学校
1	水	ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソースがけ ひじきの煮物 けんちん汁	ポークハンバーグ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	米 さとう でんぶん	米油	584 24.5 18.2 2.1	709 29.6 20.8 2.7
2	木	【青花献立】 ごはん 牛乳 カレーの青花揚げ 大根のお浸し 鶏じゃが	かれい 鶏肉	牛乳	青花粉 にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ こんにやく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	589 25.7 16.3 1.7	709 28.3 18.7 2.2
3	金	ナン 牛乳 チキンのガーリック焼き キャベツとツナのサラダ キーマカレー	鶏肉 まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし	ナン じゃがいも 白いんげん豆	米油 ノンエッグ マヨネーズ カレールー	605 27.7 27.4 2.5	810 35.6 33.9 3.8
6	月	【お月見献立】 ごはん 牛乳 焼きとり風 キャベツとチンゲンサイのかつおあえ 里芋のそぼろ煮 お月見ゼリー	鶏肉 花かつお 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ こんにやく たけのこ	米 さとう 里芋 月見ゼリー	米油	607 25.8 17.7 1.6	726 30.8 19.7 2.0
7	火	ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ 大根とはくさいのゆかりあえ 志津南小オリジナルみそ汁	あじ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ	米 でんぶん さとう	米油 白ごま	585 26.2 18.0 1.8	712 31.8 21.0 2.3
8	水	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉とまいたけのつけ焼き にんじんとツナの炒め物 沢煮わん	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	まいたけ たまねぎ しょうが とうもろこし ほししいたけ ごぼう たけのこ	米 さとう	米油	581 27.7 19.7 1.6	691 33.6 21.8 2.1
9	木	ごはん 牛乳 ユウリンチー もやしの中華サラダ はるさめとわかめのスープ	鶏肉	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが 白ねぎ もやし えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん さとう はるさめ	米油 白ごま ごま油	595 20.9 20.7 1.8	741 25.1 24.4 2.4
10	金	【目に良い献立】 ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃのたれがらめ ほうれんそうのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく	米 でんぶん さとう	米油 オイスターソース	599 20.0 19.3 1.7	730 23.5 22.6 2.2
14	火	【日本・世界味めぐり献立・韓国】 ごはん 牛乳 タッカルビ チンゲン菜ともやしのナムル トック	鶏肉 赤みそ 豚肉	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ 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	584 24.2 19.7 1.8	713 28.9 23.0 2.3
15	水	ごはん 牛乳 豚肉のおろしソースかけ きんぴらごぼう 里芋のみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	青ピーマン にんじん 青ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん さとう 里芋	米油	620 27.1 20.4 1.8	757 33.1 24.0 2.4
16	木	ごはん 牛乳 さんまのオリーブ焼き ミートポテト コンソメスープ	さんま 豚肉	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 米粉マカロニ さとう	オリーブ油	612 24.4 22.6 2.4	706 26.7 23.3 2.9
17	金	【食育の日・地場産物・郷土料理・ 減塩献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの米粉天ぷら 赤こんにやくのそぼろ煮 鶏肉のじゅんじゅん ※中学校の給食はありません	豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	赤こんにやく たけのこ たまねぎ はくさい もやし	米 さつまいも 米粉 さとう	米油	599 20.1 15.9 1.4	/
20	月	ごはん 牛乳 鶏のかまぼけ もやしのごま酢あえ 米粉入りずまし汁	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ	米 でんぶん さとう 米粉麺	米油 白ごま	595 22.0 21.3 1.8	724 26.0 25.2 2.2
21	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とえのきたけのお浸し 筑前煮	豚肉 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが えのきたけ だいこん こんにやく れんこん ごぼう	米 さとう	米油	589 28.5 18.4 1.8	718 34.4 21.4 2.2
22	水	【草津市70周年記念(玉川中2年生) 献立】 ごはん 牛乳 ちくわのりしお米粉天ぷら 愛彩菜のナムル 赤こんにやくとれんこんの豚汁	ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 青のり	愛彩菜 にんじん 青ねぎ	もやし にんにく 赤こんにやく れんこん ごぼう だいこん	米 米粉 さとう	米油 ごま油 白ごま	599 24.6 19.6 2.5	717 27.6 22.7 2.9
23	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) チキンのマスタードソテー ジャーマンポテト ハヤシソース	鶏肉 ベーコン 牛肉	飲むヨーグルト (マスカット)	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	米 大麦 じゃがいも 米粉ベジマールソース ハヤシルウ	米油	591 23.3 16.3 2.8	738 28.4 21.0 3.6
24	金	わかめごはん 牛乳 きびなこのから揚げ ほうれん草とはくさいのごまあえ じゃがいものうま煮	豚肉	わかめ 牛乳 きびなこ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ こんにやく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 白ごま	583 23.7 16.7 2.4	715 28.4 19.1 3.2
27	月	ごはん 牛乳 豚肉のBBQソースがけ 切干大根とツナの炒め物 鶏肉とさつまいものうま煮	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	にんにく しょうが りんごビューレー 切干大根 たまねぎ こんにやく しめじ	米 でんぶん さとう さつまいも	米油 ごま油	616 27.0 16.5 1.6	747 32.3 18.2 2.2
28	火	麦入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き とりそぼろどんの具 キャベツのみそ汁 さつまいもと栗のタルト(中学生のみ)	さわら 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 大麦 さとう でんぶん さつまいもと栗のタルト (中学生のみ)	米油	605 32.6 20.7 2.0	847 41.5 28.9 2.5
29	水	ごはん 牛乳 鶏のチリソースがけ きゅうりともやしの中華あえ 八宝菜	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ たけのこ はくさい 白ねぎ	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 オイスターソース	592 26.9 18.7 1.9	718 32.3 22.0 2.4
30	木	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 大根の昆布あえ 根菜の煮物	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 昆布	青ねぎ にんじん	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ れんこん こんにやく しめじ	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	612 24.3 20.9 1.6	750 28.8 24.5 2.1
31	金	【ハロウィン献立】 ごはん 飲むヨーグルト フライドチキン ポテトサラダ かぼちゃのポタージュ	鶏肉 ベーコン	飲むヨーグルト	パセリ にんじん かぼちゃ	にんにく きゅうり たまねぎ エリンギ	米 でんぶん じゃがいも 米粉ベジマールソース 白いんげん豆	米油 ノンエッグ マヨネーズ	649 21.6 18.0 2.1	799 26.1 23.2 2.6

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、愛彩菜
・滋賀県産:牛乳、みそ、大麦、米粉

☆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。

* 小学校の栄養価は、4年生のものです。