

2025年12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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	油脂	小学校
		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				中学校
1	月	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉ときのこの塩こうじ焼き ひじきの煮物 けんちん汁	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	まいたけ にんにく ごぼう だいこん しめじ	米 さとう	米油	583 29.4 19.0 2.1	716 36.9 22.6 2.4
2	火	ごはん 飲むヨーグルト(いちご) あじの南蛮漬け 大根と愛彩菜のあえ物 筑前煮	あじ 鶏肉 厚揚げ	飲むヨーグルト (いちご)	にんじん 愛彩葉 さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり たけのこ ほししいたけ こんにゃく	米 でんぶん さとう 里芋	米油	570 27.4 11.7 1.6	705 33.3 15.1 2.1
3	水	【青花・地場産物・郷土料理献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの青花かき揚げ もやしと切り干し大根の甘酢あえ 近江牛すき焼き	ちくわ 鶏肉 近江牛 焼き豆腐	牛乳	青花粉 にんじん 水菜	たまねぎ もやし 切干大根 えのきたけ 赤こんにゃく はくさい	米 さつまいも 小麦粉 でんぶん さとう	米油	603 23.0 18.1 1.7	716 25.9 19.8 2.4
4	木	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ キヤベツソースのあえ物 五目すまし汁	鶏肉 まぐろ 豚肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ だいこん	米 でんぶん さとう	米油	618 24.3 24.3 1.8	757 29.4 29.0 2.1
5	金	【日本・世界味めぐり献立:福井】 ごはん 牛乳 焼きさば 里芋のころ煮 呉汁	さば 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	だいこん	米 里芋 さとう	米油	665 26.8 27.9 1.9	772 29.8 29.9 2.4
8	月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺米粉天ぶら はくさいときゅうりの昆布あえ 大根のそぼろ煮	ちくわ 厚揚げ 鶏肉	牛乳 青のり 昆布	にんじん	はくさい キュウリ だいこん 枝豆 こんにゃく	米 米粉 でんぶん さとう	米油	607 27.3 17.2 2.2	723 31.3 19.6 2.4
9	火	麦入りごはん 飲むヨーグルト 鶏肉のガーリック焼き れんこんサラダ 冬野菜ポークカレー	鶏肉 まぐろ 豚肉	飲むヨーグルト	にんじん	にんにく 枝豆 れんこん どうもろこし だいこん	米 大麦 じゃがいも 白いんげん豆	米油 ノンエッグマヨネーズ カレールウ	650 25.9 17.0 2.6	803 31.5 21.7 3.3
10	水	わかめごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ たくあんあえ かぶのみそ汁	さわら 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが たくあん きゅうり かぶ たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん	米油	614 26.1 22.1 2.8	725 28.4 24.8 3.5
11	木	【減塩献立】 ごはん 牛乳 ビビンバの具 さつまいものから揚げ トック	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく もやし だいこん	米 さとう さつまいも でんぶん トック	ごま油 米油	610 21.0 16.7 1.6	744 25.1 19.2 1.9
12	金	【食物せんい献立】 コッペパン 牛乳 ハンバーグのこソースかけ プロッコリーのサラダ コーンポタージュ	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳	プロッコリー にんじん パセリ	しめじ たまねぎ キャベツ レモン どうもろこし	コッペパン さとう じゃがいも 米粉ベシャメルソース	米油	636 26.5 21.9 3.2	786 32.7 26.6 4.2
15	月	【クリスマス献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のハーブ焼き 米粉マカロニサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	鶏肉 まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	しめじ にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ	米粉マカロニ じゃがいも さとう クリスマスデザート	米油 ノンエッグマヨネーズ	642 22.9 24.9 1.7	768 27.2 29.1 2.1
16	火	【食育の日・冬至献立】 ごはん 牛乳 たらのゆずあんかけ れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁	たら 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	かぼちゃ 青ねぎ	ゆず れんこん 赤こんにゃく だいこん えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油 白ごま ごま油	602 25.6 17.6 1.8	734 30.7 20.3 2.4
17	水	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ ほうれん草ともやしのおかかあえ 米粉麺入りすまし汁 ※中学校の給食はありません	厚揚げ 豚肉 みそ 花かつお 鶏肉	牛乳 わかめ	青ねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん ほししいたけ	米 さとう でんぶん 米粉麺	米油	586 24.7 21.2 1.8	
18	木	ごはん 牛乳 鶏肉のくわ焼き はくさいとしゅんぎくのごまあえ いものこ汁 ※中学校の給食はありません	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	しゅんぎく にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく はくさい ごぼう だいこん	米 さとう 里芋	米油 白ごま	577 25.9 19.6 1.9	
19	金	ごはん 牛乳 豚肉の鉄板焼き ごぼうのしぐれ煮 さつまいものみそ汁 ※中学校の給食はありません	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく しょうが	米 さとう さつまいも	米油	594 27.7 16.0 1.9	

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、愛彩菜、水菜、青花粉

・滋賀県産:牛乳、パンの小麦粉、みそ、大麦、近江牛、小麦粉、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。