

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)	
			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		たんぱく質(g)	
									脂質(g)	
									塩分(g)	
			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
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 さつまいも揚げ 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 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 愛彩菜 さやいんげん	たまねぎ ごぼう 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 キャベツとツナのあえ物 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ぷら 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 きゅうり 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 とうもろこし 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 ハンバーグきのこソースかけ ブ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	ブロッコリー にんじん パセリ	しめじ たまねぎ キャベツ レモン とうもろこし	コッペパン さとう じゃがいも 米粉ベジメルソース	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 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) \* 小学校の栄養価は、4年生のものです。

・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。