

2025年5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)	塩分(g)
			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	木	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 切干大根のそぼろ炒め がんもどきの煮物	豚肉 鶏肉 がんもどき	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん さやいんげん	切り干し大根 たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	686 28.7 24.1 2.1	827 32.9 27.4 2.6
2	金	【端午の節句献立】 たけのこごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものすまし汁 かしわもち	油揚げ 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが きゅうり	米 さとう じゃがいも かしわもち	米油	607 26.2 15.1 2.6	716 31.2 17.1 3.2
7	水	麦入りごはん 飲むヨーグルト 鶏肉のレモンソースがけ キャベツとコーンのサラダ ハッシュドポーク	鶏肉 豚肉	飲むヨーグルト	にんじん さやいんげん	しょうが レモン とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 おおむぎ でんぶん さとう 白いんげん豆 ハヤシルウ	米油 和風ドレッシング	609 24.2 14.1 2.5	754 29.7 17.9 3.7
8	木	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉ときのこのつけ焼き にんじんとツナの炒め物 厚揚げのみそ汁	豚肉 まぐろ 厚揚げ みそ	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 ぶなしめじ	米 さとう さつまいも	米油	587 26.2 17.1 1.8	712 31.7 19.7 2.4
9	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 豚肉と野菜の塩こうじ炒め けんちん汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	こんにゃく にんにく だいこん	米 さとう	米油	625 26.7 27.4 2.0	808 37.3 36.0 2.5
12	月	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものたれがらめ 野菜のオイスターソース炒め かぼちゃのみそ汁 アセロラゼリー	豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ 青ねぎ	もやし えのきたけ たまねぎ アセロラゼリー	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	601 20.8 16.6 1.7	726 24.7 19.3 2.2
13	火	【草津市70周年記念(玉川中2年生)・日本・世界味めぐり献立(韓国)】 ごはん 牛乳 さわらの韓国風焼き チンゲン菜のナムル わかめとゆばのスープ	さわら 湯葉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん グリーンアスパラガス	にんにく しょうが もやし たまねぎ	米 さとう トック じゃがいも	米油 ごま油 白ごま	580 24.1 19.0 1.9	715 30.2 22.6 2.6
14	水	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 焼きとり風 大根と水菜のゆかりあえ 野菜のみそ煮	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん きょうな さやいんげん	白ねぎ しょうが だいこん ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも さとう	米油	585 23.9 18.5 1.6	710 28.8 21.8 2.2
15	木	わかめごはん 牛乳 あじのごまだれかけ 根菜のきんぴら 笠縫小学校オリジナルすまし汁 * 中学校の給食はありません	あじ 豚肉 油揚げ	わかめ 牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ 切り干し大根 えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油 白ごま	610 26.3 19.6 2.7	
16	金	減量コッペパン ココア牛乳 こあゆのトマトソースがけ ごぼうサラダ 春野菜のポトフ * 中学校の給食はありません	鶏肉	牛乳 小あゆ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう とうもろこし キャベツ	コッペパン さとう ココア牛乳の素 でんぶん じゃがいも	米油 ノンエッグマヨネーズ	580 22.7 21.0 2.5	
19	月	【食育の日・地場産物・郷土料理・青花献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの米粉青花天ぷら 豚丼の具 打ち豆汁	豚肉 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	青花粉 にんじん さやいんげん 青ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	米 さつまいも 米粉 さとう	米油	638 25.2 21.2 1.7	781 29.9 26.1 2.3
20	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 大根の昆布和え じゃがいものうま煮	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	もやし だいこん たまねぎ たけのこ こんにゃく きゅうり	米 さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 米油	574 23.3 17.9 1.5	702 27.8 20.8 2.2
21	水	ごはん 牛乳 白身魚のみぞれソースかけ きゅうりのかつおあえ 高野豆腐の煮物	ホキ 花かつお 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり こんにゃく たまねぎ ぶなしめじ もやし	米 でんぶん さとう	米油	579 26.5 16.8 1.6	707 31.8 19.4 2.0
22	木	ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら キャベツのみそ炒め 米粉麺入りすまし汁 ヨーグルト(中学生のみ)	ちくわ 牛肉 みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト(中学生のみ)	青ピーマン にんじん 青ねぎ	キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ	米 米粉 さとう 米粉麺	米油	561 22.0 15.1 2.5	714 26.9 17.2 2.9
23	金	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 小松菜のごま和え 鶏肉のすき焼き	豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	青ねぎ こまつな にんじん	しょうが レモン果汁 たまねぎ はくさい えのきたけ ごぼう こんにゃく	米 さとう	米油 ごま	573 27.7 17.4 1.5	697 33.9 20.1 2.1
26	月	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ もやしとツナの和え物 豚肉と根菜の煮物 米粉パインクレープ(中学生のみ)	厚揚げ 鶏肉 まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	白ねぎ しょうが もやし だいこん ごぼう にんにく れんこん	米 さとう でんぶん パインクレープ(中学生のみ)	米油	581 22.4 20.3 1.6	797 27.3 28.5 2.1
27	火	ごはん 牛乳 ハンバーグの照り焼きソースがけ ポテトサラダ キャベツのスープ	ポークハンバーグ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 さとう でんぶん じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 米油	619 22.4 21.0 1.8	757 26.8 25.1 2.3
28	水	ごはん 飲むヨーグルト(いちご) 鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 渋川小学校オリジナルみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 梅の花型かまぼこ みそ	飲むヨーグルト (いちご) ひじき わかめ	にんじん	にんにく しょうが 枝豆 にんにく えのきたけ だいこん	米 でんぶん さとう	米油	564 21.5 14.4 2.1	706 26.8 18.8 2.6
29	木	麦入りごはん 牛乳 たらのハーブ焼き キャベツのサラダ チキンカレー	たら 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ レモン果汁	米 おおむぎ さとう じゃがいも 白いんげん豆	米油 カレールウ	564 24.7 14.1 2.1	694 31.0 16.1 2.7
30	金	ごはん 牛乳 えびのチリソース チンゲン菜の中華和え 春雨スープ	鶏肉 えびフリッター	牛乳	にんじん 青ねぎ チンゲンサイ	とうもろこし もやし きゅうり えのきたけ	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	568 20.1 17.9 1.9	698 24.4 21.1 2.4

★今月の地場産物(予定)

・草津市産:米、青花粉、青ねぎ、水菜

・滋賀県産:牛乳、大麦、みそ、米粉、パンの小麦粉、打ち豆、小あゆ、ゆば、きゅうり、こまつな

☆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。