

2025年6月

学校給食予定献立表

草津市学校給食センター
草津市第二中学校給食センター

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)	
			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・果物・きのこ類	穀類・いも類・砂糖類	油脂	小学校	中学校
2	月	【草津市70周年記念献立 (老上中2年生)】 ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 赤こんにやくとあいさい菜のごまあえ 五目汁	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	愛彩菜 にんじん 青ねぎ	はくさい 赤こんにやく だいこん たまねぎ	米 さとう	米油 白ごま	629 25.6 28.0 2.0	786 31.6 35.3 2.4
3	火	【日本・世界味めぐり献立:北海道】 ごはん 牛乳 ゴンギ キャベツといかの炒め物 どさんこ汁	鶏肉 いか 豚肉 みそ	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	米 でんぶん じゃがいも	米油 オイスターソース ごま油	641 29.4 23.6 2.0	782 35.4 28.0 2.6
4	水	【減塩献立】 ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ はくさいのおかかあえ 筑前煮	厚揚げ 豚肉 みそ 花かつお 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	白ねぎ しょうが はくさい だいこん たまねぎ ごぼう こんにやく たけのこ れんこん ほししいたけ	米 さとう でんぶん さといも	米油	614 25.3 20.5 1.5	746 30.2 23.9 2.0
5	木	菜めし 牛乳 ししゃものカレー揚げ じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	ひろしま菜 水菜 だいこんば さやいんげん にんじん 青ねぎ	しょうが たまねぎ	米 でんぶん じゃがいも さとう	米油	649 27.3 22.8 2.9	776 31.1 25.7 3.5
6	金	ごはん 牛乳 焼きとり風 キャベツとツナのあえ物 豚肉と大根の煮物	鶏肉 まぐろ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	白ねぎ しょうが キャベツ だいこん たまねぎ こんにやく	米 さとう	米油	601 29.3 20.3 1.8	735 35.7 24.0 2.4
9	月	ごはん 牛乳 さつまいもの米粉天ぷら とりそぼろどんの具 草津第二小オリジナルみそ汁	鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん 青ねぎ	とうもろこし しょうが たまねぎ	米 さつまいも 米粉 さとう	米油	616 25.5 16.9 1.8	768 30.8 19.5 2.3
10	火	ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ 味付けきゅうり 肉じゃが	あじ 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり たまねぎ こんにやく	米 でんぶん じゃがいも さとう	米油 ごま油	603 26.9 17.5 1.6	741 32.5 20.4 2.0
11	水	ごはん 牛乳 タッカルビ ほうれん草ともやしのナムル トック プリン(中学生のみ)	鶏肉 赤みそ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく もやし	米 さとう トック プリン(中学生のみ)	米油 ごま油 白ごま	574 22.9 18.8 1.5	740 27.1 22.6 2.0
12	木	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ きゅうりとコーンのサラダ チキンカレー	ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	レモン きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 大麦 でんぶん さとう じゃがいも 白いんげん豆	米油 ドレッシング カレールー	666 26.5 20.0 2.4	814 32.0 23.4 3.1
13	金	減量バターリッチパン 牛乳 豚肉のケチャップソースかけ 大根サラダ コーンポタージュ	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	だいこん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	バターリッチパン さとう じゃがいも 米粉ベシヤメルソー ス	米油 ノンエッグマヨネーズ	591 29.4 24.5 2.9	733 35.8 29.5 3.8
16	月	ごはん 牛乳 ハンバーグでりやきソースかけ 小松菜のごまあえ 草津小オリジナルみそ汁 もものタルト	ポークハンバーグ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 青ねぎ	しめじ はくさい キャベツ たまねぎ きゅうり	米 さとう 米粉 もものタルト	米油 白ごま	687 25.1 22.2 2.2	821 30.1 25.8 2.9
17	火	ごはん 牛乳 フライドポテト かやくごはんの具 米粉入りすまし汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう えのきたけ ほししいたけ たまねぎ	米 じゃがいも 米粉類	米油	595 21.8 20.2 1.8	723 25.9 23.7 2.2
18	水	【かみかみ献立】 ごはん 飲むヨーグルト(ブルーベリー) 豚肉のアーモンドからめ きんぴらごぼう 沢煮椀	豚肉 さつま揚げ 鶏肉	飲むヨーグルト(ブ ルーベリー)	青ピーマン にんじん 青ねぎ	ごぼう たまねぎ たけのこ	米 米粉 さとう さといも	米油 アーモンド	618 27.3 12.8 2.0	756 32.9 16.4 2.4
19	木	【食育の日、地場産物・郷土料理・ 青花献立】 ごはん 牛乳 小あゆの青花揚げ 赤こんにやくのそぼろ煮 打ち豆汁	豚肉 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 小あゆ	青花粉 こまつな にんじん 青ねぎ	しょうが 赤こんにやく たまねぎ はくさい	米 米粉 さとう	米油	574 25.2 18.7 1.7	697 30.3 21.6 2.1
20	金	ごはん 牛乳 鶏肉とズッキーニの鉄板焼き もやしときゅうりのごまあえ 冬瓜と厚揚げの煮物	鶏肉 厚揚げ	牛乳	水菜 にんじん	ズッキーニ 枝豆 たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし とうがん こんにやく	米 さとう	米油 白ごま	627 27.1 23.5 1.7	763 32.6 27.8 2.3
23	月	中華麺 牛乳 ユーリンチ 春雨の中華あえ しょう油ラーメンの汁	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にはら	しょうが にんにく 白ねぎ きゅうり たまねぎ はくさい ほししいたけ とうもろこし	中華麺 でんぶん はるさめ さとう	米油 ごま油	646 29.3 24.1 3.0	787 35.3 28.6 3.7
24	火	ごはん 牛乳 たらの甘酢あんかけ 豚肉と野菜の塩こうじ炒め 冬瓜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 たら	こまつな にんじん 青ねぎ	たけのこ にんにく とうがん たまねぎ	米 でんぶん さとう	米油	613 28.8 20.1 2.0	760 36.4 23.9 2.6
25	水	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ ハッシュドビーフ	鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも 白いんげん豆 ハヤシルウ	米油 ノンエッグマヨネーズ	697 26.4 28.5 2.4	854 31.6 34.1 3.3
26	木	ごはん 牛乳 さわらのしょうがだれかけ ごぼうのしぐれ煮 豚汁	さわら 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん さつまいも	米油	589 28.8 17.4 1.9	722 35.9 20.6 2.4
27	金	ごはん 牛乳 鶏肉とかぼちゃのたれがらめ はくさいと水菜の昆布あえ じゃがいものうま煮	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	かぼちゃ 水菜 にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ こんにやく しめじ	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	624 22.6 19.1 1.6	762 27.1 22.3 2.2
30	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮物 すき焼き煮	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 青ねぎ	たまねぎ しょうが 切干大根 はくさい こんにやく	米 さとう	米油	586 30.2 16.1 1.7	713 36.5 18.5 2.3

★今月の地場産物(予定)

・草津市産: 米、あいさい菜、青ねぎ、水菜、青花粉

・滋賀県産: 牛乳、大麦、パン・中華麺の小麦粉、みそ、豆腐、打ち豆、米粉、小あゆ、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。