2025年8・9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 おもに体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆類	2群 牛乳・小魚・海そう	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	おもにエネルギーとなる食品 5群 穀類・いも類・砂糖類	6群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 小学校	中学校
8/27	水	【中学校給食開始】 ごはん　牛乳 そぼろ丼の具　かぼちゃのから揚げ たまねぎのすまし汁 プリン	豚肉 鶏肉	牛乳	さやいんげん かぼちゃ にんじん　青ねぎ	とうもろこし しょうが　たまねぎ	米　さとう でんぷん　さといも プリン	米油		822 31.8 24.3 2.0
8/28	木	ごはん　牛乳 さわらのしょうがたれかけ 味付けきゅうり 春雨スープ　かつおふりかけ	さわら 豚肉 かつおふりかけ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	しょうが　きゅうり たまねぎ えのきたけ	米　さとう でんぷん はるさめ	米油　ごま油 白ごま		708 34.9 21.8 2.4
8/29	金	【小学校給食開始】 ごはん　牛乳 鶏肉とさつまいもの甘酢あん キャベツとウインナーの炒め物 とうがんのみそ汁	鶏肉 ウインナー 油揚げ　みそ	牛乳	青ピーマン にんじん 青ねぎ	キャベツ　とうがん たまねぎ	米　さつまいも でんぷん　さとう	米油	637 23.2 23.5 1.9	778 27.9 28.0 2.2
1	月	【防災の日献立】 救給カレー　牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ わかめサラダ 和風ドレッシング1食用	ポークハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり	救給カレー　さとう でんぷん　はるさめ	米油 和風ドレッシング	717 18.1 38.4 3.1	762 20.5 40.7 3.3
2	火	【日本・世界の味めぐり献立：沖縄】 麦入りごはん　牛乳 みそ豚丼の具　ゴーヤのかき揚げ もずくスープ	豚肉 みそ ちくわ　鶏肉	牛乳 もずく	青ねぎ かぼちゃ にんじん	もやし　しょうが たまねぎ　にがうり えのきたけ とうもろこし	米　大麦　さとう 小麦粉	米油	567 24.4 17.4 1.8	699 29.9 20.2 2.2
3	水	【草津市70周年記念献立(新堂中)】 ごはん　牛乳　たらの磯辺揚げ じゃがいものうま煮 豆腐とゆばのすまし汁	たら 豚肉 豆腐　湯葉	牛乳 青のり	さやいんげん にんじん 青ねぎ	しょうが　たまねぎ	米　でんぷん じゃがいも　さとう	米油	574 24.6 16.0 1.7	711 31.8 18.8 2.2
4	木	ごはん　牛乳 豚肉のあまからあえ れんこんの炒め煮 沢煮椀	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 青ねぎ	れんこん こんにゃく たまねぎ　ごぼう たけのこ	米　でんぷん さとう　さといも	米油	588 24.6 18.0 1.7	722 30.8 21.2 2.2
5	金	ごはん　牛乳 焼きとり風 チンゲン菜ともやしのごまあえ じゃがいものみそ汁　小魚	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 かたくちいわし	チンゲン菜 にんじん 青ねぎ	白ねぎ　しょうが もやし　たまねぎ	米　さとう じゃがいも	米油　白ごま	591 25.3 20.0 2.1	713 30.1 23.4 2.7
8	月	【かみかみ献立・減塩献立】 ごはん　牛乳 きびなごの香味揚げ キャベツのゆかりあえ　大根の煮物	豚肉	牛乳 きびなご	パセリ にんじん	キャベツ　きゅうり だいこん こんにゃく	米　でんぷん さといも　さとう	米油	554 22.1 14.4 1.2	693 29.2 17.1 1.6
9	火	【重陽の節句献立】 栗ごはん　牛乳 鶏肉のしょうが焼き ほうれん草と白菜のあえ物 さつまいものみそ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ　みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	しょうが　はくさい たまねぎ	米　さとう さつまいも	くり　米油	571 24.2 19.8 2.5	704 29.1 23.3 3.2
10	水	【青花献立】 ごはん　牛乳 ちくわの米粉青花天ぷら 白菜の昆布あえ　高野豆腐の煮物	ちくわ 豚肉 高野豆腐	牛乳 昆布	青花粉 にんじん	はくさい　きゅうり たまねぎ たけのこ グリンピース	米　米粉 じゃがいも　さとう	米油	603 25.6 16.7 2.2	721 29.4 19.3 2.5
11	木	【松原中学校ベジクサメニュー】 ごはん　牛乳 カレイのから揚げ 水菜ともやしとにんじんのゴマナムル 豆腐と油揚げのみそ汁	かれい 豆腐 油揚げ　みそ	牛乳	水菜 にんじん 青ねぎ	もやし　たまねぎ	米　でんぷん さとう	米油　ごま油 白ごま	602 26.8 20.6 1.9	721 29.4 23.9 2.4
12	金	黒糖パン　牛乳 豚肉のトマトソースかけ きゅうりとツナのサラダ コーンポタージュ	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ　にんにく きゅうり とうもろこし マッシュルーム グリンピース	黒砂糖パン　さとう でんぷん じゃがいも 白いんげん豆 米粉ベシャメルソース	米油　ドレッシング	587 28.7 20.4 2.4	723 36.2 24.2 3.2
16	火	ごはん　牛乳 厚揚げの肉みそかけ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 わかめのすまし汁	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉　かまぼこ	牛乳 わかめ	青ねぎ さやいんげん にんじん	しょうが　ごぼう こんにゃく えのきたけ たまねぎ	米　さとう でんぷん	米油	583 23.1 21.1 1.8	728 29.3 25.9 2.3
17	水	【食物せんい献立】 ごはん　牛乳 さけの塩焼き　白菜と小松菜のごまあえ 里芋と豚肉の煮物 アセロラゼリー	さけ 豚肉	牛乳	こまつな　にんじん さやいんげん	はくさい　だいこん こんにゃく　しめじ アセロラゼリー	米　さとう さといも	米油　白ごま	615 28.6 14.6 1.6	742 35.9 16.9 1.9
18	木	ごはん　牛乳 豚肉の鉄板焼き チンゲン菜とツナのあえ物 けんちん汁	豚肉 まぐろ 豆腐　油揚げ	牛乳	青ピーマン チンゲン菜 にんじん	もやし　だいこん	米　さとう　さといも	米油	571 28.2 19.2 1.9	700 34.6 23.1 2.4
19	金	【食育の日・地場産物・ 郷土料理献立】 ごはん　牛乳 こあゆのかりん揚げ 赤こんにゃくのそぼろ煮 かしわのじゅんじゅん	豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 小あゆ	にんじん　青ねぎ	しょうが 赤こんにゃく たまねぎ　はくさい	米　でんぷん　さとう	米油	576 23.7 17.4 1.7	718 30.4 20.7 2.2
22	月	麦入りごはん　牛乳 鶏肉のガーリック焼き ごぼうサラダ ハッシュドポーク	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく　ごぼう きゅうり　たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米　大麦 白いんげん豆 ハヤシルウ	米油 ノンエッグマヨネーズ	641 23.9 25.5 2.0	796 30.8 31.0 2.9
24	水	ごはん　牛乳 大学芋 きゅうりの中華あえ マーボー豆腐	鶏肉 豆腐 豚肉　赤みそ	牛乳	にんじん　青ねぎ	きゅうり　たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	米　さつまいも　さとう でんぷん　はるさめ	米油　ごま油	642 22.0 18.0 1.3	785 26.0 21.1 1.9
25	木	【新堂中学校保健委員会メニュー】 ごはん　ココア牛乳 鶏肉のカレーから揚げ 白菜のあえ物　豚汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい　たまねぎ えのきたけ	米　ココア牛乳の素 でんぷん　さとう さといも	米油	605 27.0 15.5 1.7	727 32.6 17.7 2.2
26	金	ごはん　牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物 のっぺい汁	さば さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん　青ねぎ	だいこん	米　さとう　さといも	米油	607 24.1 25.2 2.0	788 32.2 33.9 2.4
29	月	わかめごはん　牛乳 さつまいもの米粉天ぷら きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐　みそ	わかめ 牛乳	にんじん 青ピーマン 青ねぎ	ごぼう　たまねぎ	米　さつまいも　米粉 さとう　でんぷん	米油	624 19.9 19.2 2.6	785 24.9 22.8 3.4
30	火	ごはん　飲むヨーグルト あじのごまだれかけ もやしと白菜のあえ物 豚じゃが	あじ 豚肉	飲むヨーグルト	にんじん さやいんげん	もやし　はくさい たまねぎ こんにゃく	米　でんぷん　さとう じゃがいも	米油　白ごま	582 24.5 10.6 1.7	726 31.2 14.4 2.2

★今月の地場産物(予定)

・草津市産：米、青花粉、水菜

・滋賀県産：牛乳、小麦粉、大麦、パンの小麦粉、みそ、小あゆ、米粉、湯葉、青ねぎ

＊小学校の栄養価は、4年生のものです。

☆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。