

2026年1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					
			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		
8	木	【中学校給食開始】 ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ にんじんとツナの炒め物 のうへい汁 ※小学校の給食はありません	厚揚げ 豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	白ねぎ しょうが とうもろこし だいこん ごぼう	米 さとう でん粉 里芋	米油	718 28.7 26.2 1.9			
9	金	【小学校給食開始・お正月献立】 ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 紅白なます 志津小オリジナルお正月みそ汁 みかんゼリー(中学生のみ)	鶏肉 かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ 白みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん 切り干し大根 えのきたけ みかんゼリー (中学生のみ)	米 さとう でん粉 じゃがいも	米油	569 23.0 17.2 1.8	741 27.8 20.0 2.3		
13	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 白菜ときゅうりのおかか和え 豚肉と大根の煮物	鶏肉 花かつお 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが はくさい きゅうり たまねぎ だいこん こんにゃく グリンピース	米 でん粉 さとう	米油	599 23.1 20.8 1.5	728 27.5 24.4 2.0		
14	水	こぎねごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぶら れんこんのきんひら かぶのみそ汁	油揚げ ちくわ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たけのこ かぶ れんこん こんにゃく たまねぎ	米 米粉 さとう じゃがいも	米油 白ごま ごま油	617 24.4 21.1 3.0	736 27.7 24.6 3.7		
15	木	ごはん ココア牛乳 いかのチリソースがけ 春雨の中華あえ 八宝菜	いか 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ たけのこ 白ねぎ はくさい しょうが	米 春雨 ココア牛乳の素 さとう でん粉	米油 オイスターソース	575 24.5 13.7 2.0	702 31.5 16.2 2.5		
16	金	【防災おにぎり献立】 ごはん 牛乳 手巻きのり さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	さば さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 手巻きのり	にんじん 青ねぎ	切り干し大根 だいこん	米 さとう じゃがいも	米油	644 26.7 26.6 2.0	808 33.5 33.5 2.4		
19	月	【学校給食週間1日目、食育の日、地場産物・郷土料理献立】 ごはん 飲むヨーグルト 近江牛丼の具 のりしおポテト 老上西小オリジナルすまし汁 近江米ムース	近江牛 かまぼこ 豆腐 湯葉	飲むヨーグルト 青のり わかめ	青ねぎ	赤こんにゃく たまねぎ しょうが えのきたけ	米 さとう じゃがいも 近江米ムース	米油	599 20.3 14.4 1.5	721 24.1 17.5 1.9		
20	火	【学校給食週間2日目、給食で世界一周味めぐり:フランス】 ごはん 牛乳 カレイのエスカベージュ フレンチサラダ 冬野菜のポトフ	カレイ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン かぶ ぶなしめじ	米 でん粉 さとう じゃがいも	米油	595 25.2 16.0 2.2	709 27.3 18.4 2.8		
21	水	【学校給食週間3日目、給食で世界一周味めぐり:イギリス】 ごはん 牛乳 チキンのマスター・ソテー イギリス風・ペイクドポテト ハッシュドビーフ	鶏肉 ベーコン 近江牛	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	米 じゃがいも 白いんげん豆 ハヤシルウ	米油	650 25.3 23.7 2.2	821 32.7 30.2 3.1		
22	木	【学校給食週間4日目、給食で世界一周味めぐり:タイ】 麦入りごはん 牛乳 カバオライスの具 ホキの香り揚げ チンゲン菜のスープ	豚肉 ホキ 鶏肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	米 おおむぎ さとう でん粉 春雨	オイスターソース 米油	603 29.4 18.6 2.0	741 35.6 22.1 2.6		
23	金	【学校給食週間5日目、給食で世界一周味めぐり:アメリカ】 減量バーガーバン 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ ツナサラダ コンソメスープ	ポークハンバーグ まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	バーガーパン さとう じゃがいも	米油 ノンエッグマヨネーズ	563 24.1 24.9 2.5	707 30.2 30.5 3.3		
26	月	【青花献立】 ごはん 牛乳 愛彩菜とかぼちゃの青花かき揚げ 豚肉のピリ辛炒め 志津南小オリジナルみそ汁	ちくわ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	愛彩菜 かぼちゃ 青花粉 にんじん 青ピーマン ほうれんそう	たまねぎ ににく	米 小麦粉 さとう じゃがいも	米油	573 20.4 16.8 1.7	702 24.9 19.8 2.2		
27	火	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉のしおが焼き 小松菜のしらすあえ 厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじやこ	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが もやし だいこん	米 さとう じゃがいも	米油	580 27.5 17.5 1.5	716 35.1 20.8 2.1		
28	水	ごはん 飲むヨーグルト(ブルーベリー) ヤンニョムチキン チンゲン菜ともやしのナムル トック	鶏肉 豚肉	飲むヨーグルト (ブルーベリー)	チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	しょうが ににく もやし だいこん えのきたけ	米 でん粉 さとう トック	米油 ごま油 白ごま	616 20.9 14.2 1.7	767 26.0 19.0 2.4		
29	木	麦入りごはん 牛乳 豚肉のガーリック焼き 大根サラダ チキンカレー	豚肉 まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	ににく たまねぎ レモン だいこん ぶなしめじ	米 おおむぎ 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	647 27.1 21.0 2.7	795 33.8 24.9 3.5		
30	金	【食物せんい献立】 わかめごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ きゅうりともやしのごまあえ 鶏じやが	鶏肉	わかめごはんの素 牛乳 わかさぎ 青のり	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ こんにゃく	米 でん粉 じゃがいも さとう	米油 白ごま	571 20.8 16.0 2.5	699 24.6 18.5 3.1		

★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、青花粉、愛彩菜

・滋賀県産:牛乳、白菜、小麦粉、パンの小麦粉、米粉、近江牛、わかさぎ、湯葉、みそ、大麦、近江米ムースの一部

☆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。