

2026年2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)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	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
2	月	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き 小松菜ともやしのおかかあえ おでん	豚肉 花かつお 鶏肉 ちくわ さつま揚げ がんもどき	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが もやし だいこん こんにゃく	米 さとう 里芋	白ごま 米油	596 30.4 18.2 2.1	725 36.9 21.3 2.7
3	火	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜とみぶ菜の昆布あえ けんちん汁 節分豆	いわし 鶏肉 大豆	牛乳 昆布	壬生菜 にんじん 青ねぎ	しょうが はくさい もやし ごぼう こんにゃく	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	600 26.3 19.2 1.5	629 28.3 15.8 1.9
4	水	ごはん 飲むヨーグルト 鶏肉のカレーから揚げ(新堂中保健委員会) きゅうりのツナあえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 まぐろ 油揚げ 豆腐 みそ	飲むヨーグルト	にんじん 青ねぎ	きゅうり はくさい	米 でんぶん さとう	米油	588 26.3 14.3 1.7	733 33.0 18.5 2.3
5	木	ごはん 牛乳 ハンバーグでりやきソースがけ かぶのサラダ ミネストローネ	ポークハンバーグ チキンハム	牛乳	にんじん トマト	しめじ きゅうり とうもろこし かぶ レモン たまねぎ セロリー	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	572 20.9 16.6 2.2	696 25.2 19.5 2.8
6	金	麦入りごはん 牛乳 あじのみそだれかけ ほうれん草と白菜のごまあえ 豚肉と大根の煮物	あじ みそ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが はくさい だいこん たまねぎ こんにゃく	米 大麦 でんぶん さとう	米油 白ごま	588 24.3 17.3 1.6	723 30.1 20.4 2.2
9	月	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き 赤こんにゃくのそぼろ煮 のつべい汁 米粉のブルーベリータルト (中学生のみ)	さけ みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	白ねぎ 赤こんにゃく しょうが はくさい	米 さとう 里芋 でんぶん 米粉のブルーベリー タルト(中学生のみ)	米油 ノンエッグマヨネーズ	546 27.0 16.8 1.9	757 33.2 24.3 2.5
10	火	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根の煮物 豆腐とほうれん草のみそ汁	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	切干大根 たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油	619 23.5 21.4 1.9	769 29.0 26.1 2.5
12	木	ごはん 牛乳 とりそぼろどんの具 フライドポテト かす汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	とうもろこし しょうが だいこん しめじ	米 さとう じゃがいも 里芋	米油	617 26.0 21.0 1.8	755 31.3 24.6 2.4
13	金	コッペパン(小のみ減量コッペパン) 牛乳 いちごジャム 豚肉のケチャップからめ ブロッコリーのおかかマヨあえ コーンポタージュ	豚肉 花かつお 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	コッペパン いちごジャム でんぶん さとう じゃがいも 米粉ベシャメル ソース	米油 ノンエッグマヨネーズ	638 28.0 25.3 2.4	819 35.1 31.2 3.7
16	月	【日本型食事献立】 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き もやしと小松菜のごま酢あえ 根菜入りみそ汁	さわら 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	もやし だいこん こんにゃく	米 さとう じゃがいも	米油 白ごま	546 25.7 16.3 1.9	674 32.2 19.3 2.3
17	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 大根と愛彩菜のゆかりあえ わかめのすまし汁	厚揚げ 鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 愛彩菜	白ねぎ しょうが だいこん えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん はるさめ	米油	563 21.8 19.6 1.6	683 25.7 22.8 2.1
18	水	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のアーモンドからめ ひじきの煮物 沢煮焼	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 青ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	米 でんぶん さとう 里芋	米油 アーモンド	636 27.6 21.8 1.6	781 34.7 26.1 2.1
19	木	【食育の日・青花・志津小考案献立】 わかめゆかりごはん 牛乳 わかさぎの青花あげ 白菜とれんこんとにんじんの甘辛そぼろ炒め 冬野菜たっぷり豚汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 わかさぎ	青花粉 にんじん 青ねぎ	れんこん はくさい ごぼう だいこん 赤こんにゃく	米 でんぶん さとう 里芋	米油 白ごま ごま油	576 22.2 19.2 2.5	703 26.4 22.5 3.4
20	金	麦入りごはん 飲むヨーグルト(いちご) チキンのガーリック焼き キャベツとコーンのサラダ 近江牛カレー	鶏肉 近江牛	のむヨーグルト (いちご)	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ	米 大麦 さとう じゃがいも 白いんげん豆	米油 カレールウ	595 23.1 13.7 2.3	730 28.3 16.5 3.0
24	火	【日本・世界味めぐり献立:ベトナム】 ごはん コーヒー牛乳 春巻き(小麦粉使用) エスニックサラダ 鶏肉のフォースープ	まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり レモン にんにく たまねぎ	米 春巻き さとう 米粉麺 コーヒー牛乳の素	米油 ごま油 白ごま	704 19.5 28.0 2.1	883 23.1 35.5 2.7
25	水	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き りんごのカクテルゼリー 五目みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	りんご だいこん キャベツ	米 ダイゼリー	米油	585 23.3 20.0 1.5	712 27.8 23.4 1.9
26	木	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 ちくわの米粉磯辺あげ きんぴらごぼう 近江牛肉じゃが	ちくわ 近江牛	牛乳 青のり	青ピーマン にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ こんにゃく	米 米粉 さとう じゃがいも	米油	636 23.4 17.9 2.4	762 26.5 20.5 2.8
27	金	ごはん 牛乳 きびなごのカレー揚げ 春雨の中華あえ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 きびなご	にんじん なら	しょうが きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ	米 でんぶん はるさめ さとう	米油 白ごま ごま油	602 24.3 17.6 1.5	733 29.2 20.2 2.1

★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、壬生菜、ほうれん草、青ねぎ

・滋賀県産:牛乳、みそ、パンの小麦粉、大麦、米粉、大豆、わかさぎ、白菜、キャベツ、近江牛

☆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。