

2026年3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)	
			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
2	月	ごはん ココア牛乳 コロッセ(小麦粉使用) はくさいとチンゲンサイのかつおあえ 渋川小オリジナル 栄養たっぷりカラフルすまし汁	花かつお 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	はくさい えのきたけ	米 さとう ココア牛乳の素 コロッセ	米油	594 21.1 18.2 1.6	691 24.0 20.3 1.8
3	火	【上巳の節句献立】 ごはん 飲むヨーグルト 鶏のから揚げ 菜の花とキャベツの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁 ひなあられ	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	飲むヨーグルト わかめ	菜の花 にんじん	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも ひなあられ	米油	639 25.7 17.4 1.9	787 30.9 22.4 2.4
4	水	【食育の日・地場産物・郷土料理 青花献立】 わかめごはん 牛乳 カレイの青花揚げ 愛彩菜と大根のお浸し 鶏肉のじゅんじゅん プリン	カレイ 鶏肉 焼き豆腐	わかめ 牛乳	青花粉 愛彩菜 にんじん 青ねぎ	だいこん たまねぎ はくさい 赤こんにやく もやし	米 でんぶん さとう プリン	米油	630 26.7 17.7 2.6	747 29.4 20.3 3.3
5	木	【卒業生特別献立】小1~5、中1~2 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグブイヨンソースがけ きゅうりとツナのサラダ チキンカレー	ポークハンバーグ まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ にんにく	米 でんぶん さとう じゃがいも 白いんげん豆 大麦	米油 カレールウ	664 25.7 20.1 2.4	813 30.1 23.4 3.5
		【卒業生特別献立】小6・中3 麦入りごはん グレープジュース ハンバーグブイヨンソースがけ きゅうりとツナのサラダ チキンカレー 米粉のカップケーキ	ポークハンバーグ まぐろ 鶏肉		にんじん さやいんげん	グレープジュース きゅうり キャベツ レモン たまねぎ にんにく	米 でんぶん さとう じゃがいも 白いんげん豆 大麦 米粉のカップケーキ	米油 カレールウ	818 23.0 18.6 3.0	873 25.0 20.8 3.3
6	金	【減塩献立】 ごはん 牛乳 焼きとり風 もやしのごま酢あえ 豚肉と野菜のうま煮 ※中学校の給食はありません	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが もやし きゅうり だいこん こんにやく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	米油 白ごま	611 26.4 20.4 1.5	
9	月	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら じゃがいものカレーそぼろ煮 沢煮わん みかんゼリー(小学生のみ)	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ にら	しょうが にんにく もやし はくさい えのきたけ キムチ	米 でんぶん さとう	米油 ごま油 白ごま	599 26.9 19.3 1.8	732 32.4 22.5 2.3
10	火	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら じゃがいものカレーそぼろ煮 沢煮わん みかんゼリー(小学生のみ)	ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう たけのこ みかんゼリー (小学生のみ)	米 米粉 じゃがいも さとう	米油	581 22.2 15.2 2.3	661 24.4 17.1 2.6
11	水	【防災おにぎり献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁 手巻きのり	さば さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 青ねぎ	切干大根 ごぼう だいこん	米 さとう 里芋	米油	622 26.4 24.9 1.7	722 29.6 25.8 2.1
12	木	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 味付けきゅうり 鶏じゃが	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが きゅうり こんにやく	米 じゃがいも さとう	米油 ごま油	573 27.1 16.2 1.7	697 32.5 18.7 2.2
13	金	【日本・世界味めぐり献立:イタリア】 黒糖パン 牛乳 チキンの香草焼き キャベツのサラダ ミネストローネ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ	黒砂糖パン じゃがいも さとう	米油 ノンエッグマヨネーズ	576 25.5 24.4 2.4	700 30.9 28.3 3.1
16	月	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 米粉入りすまし汁	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳	青ねぎ さやいんげん にんじん	しょうが ごぼう こんにやく だいこん	米 さとう でんぶん 米粉麺	米油	585 24.6 21.4 1.8	713 29.1 24.9 2.3
17	火	ごはん 牛乳 ユーリンチー もやしの中華サラダ 春雨とわかめのスープ	鶏肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが 白ねぎ もやし キャベツ だいこん	米 でんぶん さとう はるさめ	米油 ごま油	567 23.3 16.5 2.0	688 26.6 18.6 2.6

★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、青ねぎ

・滋賀県産:牛乳、パンの小麦粉、米粉、みそ、キャベツ、大麦

☆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。