

2026年10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のになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーとなる食品		たんばく質(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
1	木	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け れんこんとにんじんの甘辛そぼろ炒め 大根のみそ汁	あじ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん だいこん	米 でん粉 さとう	米油	619 29.5 20.5 2.0	756 35.5 23.9 2.5
2	金	ナン 牛乳 チキンのガーリック焼き キャベツとツナのサラダ キーマカレー	鶏肉 まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが キャベツ レモン たまねぎ とうもろこし	ナン さとう じゃがいも 白いんげん豆	米油 カレールウ	574 28.4 22.7 2.8	763 36.6 26.8 4.3
5	月	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 小松菜のお浸し がんとどきと里芋のうま煮	豚肉 鶏肉 がんもどき	牛乳	青ねぎ こまつな にんじん	しょうが レモン はくさい えのきたけ ごんにゃく だいこん	米 さとう 里芋	米油	599 31.4 17.8 2.0	739 39.4 21.1 2.5
6	火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン キンパ風の具 トック 手巻きのり	鶏肉 牛肉 かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 切干大根 たまねぎ	米 でん粉 さとう トック	米油 ごま ごま油	656 29.8 19.3 1.9	802 36.5 22.5 2.5
7	水	麦入りごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼の具 大学芋 笠縫小やさいたっぷりあさりみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 白ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	米 大麦 さとう さつまいも でん粉	米油	653 25.0 21.6 1.7	798 30.1 25.3 2.4
8	木	【かみかみ献立】 ごはん 飲むヨーグルト(マスカット) 鶏肉のアーモンドからめ ひじきの炒め煮 厚揚げの煮物	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	飲みヨーグルト (マスカット) ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	米 でん粉 さとう じゃがいも	米油 アーモンド	615 27.3 15.2 1.7	769 33.4 19.3 2.1
9	金	【日本・世界味めぐり献立:岩手県・ 目に良い献立】 ごはん 牛乳 さわらの南部焼き キャベツとほうれん草のかつおあえ いものこ汁 米粉のブルーベリータルト	さわら 花かつお 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん しょうが まいたけ	米 さとう 里芋 でん粉 米粉のブルーベリータルト	ごま 米油	637 27.3 20.7 1.6	756 33.6 23.9 2.0
13	火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎだれかけ はくさい中華サラダ 春雨スープ	鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	白ねぎ はくさい とうもろこし レモン たまねぎ えのきたけ もやし	米 でん粉 さとう 春雨	米油 ごま ごま油	617 22.4 22.1 1.7	754 26.5 26.1 2.1
14	水	【食物せんい献立】 わかめごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ 大根と水菜の甘酢あえ 豚じゃが	豚肉	わかめ 牛乳 わかさぎ 青のり	水菜 にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ ごんにゃく	米 でん粉 さとう じゃがいも	米油	583 22.0 15.6 2.4	713 26.2 17.8 3.2
15	木	ごはん 牛乳 ハンバーグでりやきソースがけ じゃがいもと切干大根のカレー煮 はくさいのみそ汁	ボークハンバーグ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 切干大根 はくさい しめじ	米 さとう でん粉 じゃがいも	米油	582 25.5 16.1 2.0	711 30.6 18.4 2.6
16	金	ごはん 牛乳 とんちゃん焼き もやしのツナあえ 豚肉と大根の煮物 ※中学校の給食はありません	鶏肉 みそ 赤みそ まぐろ 豚肉	牛乳	青ピーマン にんじん	キャベツ にんにく しょうが もやし たまねぎ だいこん ごんにゃく きゅうり グリーンピース	米 さとう	米油	592 26.3 19.8 1.8	
19	月	【食育の日・地場産物献立】 ごはん 牛乳 近江牛丼の具 さつまいもと米粉天ぷら 豆腐のみそ汁	近江牛 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	赤ごんにゃく たまねぎ しょうが はくさい	米 さとう さつまいも 米粉	米油	657 23.5 22.6 1.7	816 27.9 26.6 2.2
20	火	ごはん コーヒー牛乳 さけの照り焼き 大根と愛彩菜のゆかりあえ 鶏肉とさつまいものうま煮	さけ 鶏肉	牛乳	にんじん 愛彩菜 さやいんげん	しょうが だいこん たまねぎ ごんにゃく しめじ	米 コーヒー牛乳の素 さとう でん粉 さつまいも	米油	601 26.4 13.2 1.6	734 32.8 15.0 2.1
21	水	ごはん 牛乳 豚肉の鉄板焼き ごぼうのしぐれ煮 五目すまし汁 納豆	豚肉 鶏肉 かまぼこ 納豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう ごんにゃく だいこん しょうが	米 さとう	米油	590 32.9 17.3 2.0	702 38.8 19.1 2.5
22	木	麦入りごはん 牛乳 チキンのマスタードソテー ポテトサラダ ハッシュドポーク	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ	米 大麦 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	670 24.5 26.7 2.4	833 30.2 32.8 3.2
23	金	ごはん 牛乳 カレーのから揚げ 豚肉のスタミナ炒め 米粉麺入りすまし汁	カレー 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にら にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく	米 でん粉 さとう 米粉麺	米油	585 29.3 16.6 1.6	697 32.6 19.0 2.1
26	月	【郷土料理・減塩献立】 ごはん 牛乳 豚肉ときこの塩こうじ焼き 春雨の酢の物 鶏肉のじゅんじゅん	豚肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	しめじ まいたけ にんにく きゅうり たまねぎ はくさい 赤ごんにゃく もやし	米 さとう 春雨	米油	589 27.6 16.3 1.5	722 34.6 19.4 1.9
27	火	ごはん 飲むヨーグルト さんまのかば焼き れんこんのきんぴら 玉川小栄菜たっぷりみそ汁	さんま ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	飲むヨーグルト	にんじん ほうれんそう	しょうが れんこん たまねぎ だいこん しめじ	米 でん粉 さとう	米油 ごま ごま油	650 24.6 22.4 2.1	707 27.6 21.6 2.7
28	水	ごはん 牛乳 鶏肉のカレー揚げ 赤ごんにゃくのおかか煮 のつべい汁	鶏肉 花かつお	牛乳	にんじん	にんにく 赤ごんにゃく たけのこ はくさい だいこん	米 でん粉 さとう 里芋	米油	585 21.3 20.5 1.6	724 26.0 24.9 2.0
29	木	【青花献立】 ごはん 牛乳 ちくわの米粉青花天ぷら はくさいのごまあえ 豚肉とこんさいの煮物	ちくわ 豚肉 厚揚げ	牛乳	青花粉 にんじん さやいんげん	はくさい もやし ごぼう たけのこ ごんにゃく	米 米粉 さとう 里芋	米油 白ごま	615 27.1 18.3 2.3	733 30.7 21.2 2.6
30	金	ごはん 牛乳 チキンの香草焼き ミートポテト 米粉のABCマカロニスーブ	鶏肉 牛肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく だいこん はくさい	米 じゃがいも さとう 米粉マカロニ	米油	580 24.3 19.6 2.2	703 29.0 23.1 2.7

★今月の地場産物(予定)

- ・草津市産:米、愛彩菜、青ねぎ、水菜、青花粉
- ・滋賀県産:牛乳、みそ、大麦、米粉、わかさぎ、近江牛、納豆

☆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。

* 小学校の栄養価は、4年生のものです。