

2026年4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となる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		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
13	月	【中学校給食開始】 ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き れんこんの炒め煮 すまし汁 ※小学校の給食はありません	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	青ねぎ さやいんげん にんじん	しょうが レモン れんこん こんにゃく だいこん	米 さとう	米油		703 33.3 22.5 2.2
14	火	【小学校給食開始】 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ もやしのおかかあえ 南笠東小学校オリジナルパワーみそ汁	鶏肉 花かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ	米 でんぷん じゃがいも	米油	616 25.1 22.1 1.7	763 31.0 27.0 2.2
15	水	麦入りごはん 飲むヨーグルト たらのガーリック揚げ コールスローサラダ チキンカレー	たら 鶏肉	飲むヨーグルト	にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 大麦 でんぷん 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	602 22.8 12.7 2.3	751 28.6 16.4 2.9
16	木	【郷土料理・ご入学・ご進級お祝い献立】 ちらし寿司 牛乳 豚肉のしょうが焼き 赤こんにゃくのそぼろ煮 お祝いすまし汁 米粉のいちごクレープ	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ちらし寿司の素 たまねぎ しょうが 赤こんにゃく えのきたけ	米 さとう 米粉のいちごクレープ	米油	601 27.5 18.5 2.6	705 32.8 20.1 3.4
17	金	【食育の日：人気メニューばくばく献立】 ごはん ココア牛乳 ハンバーグてりやきソースがけ 味つけきゅうり 豆腐のみそ汁	ポークハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	米 ココア牛乳の素 でんぷん さとう	米油 ごま油	589 23.1 16.7 1.9	711 27.9 19.2 2.5
20	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ ごぼうサラダ 米粉のマカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが レモン ごぼう とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 でんぷん さとう 米粉マカロニ	米油 ノンエッグマヨネーズ	618 23.8 21.3 1.7	754 29.1 25.5 2.3
21	火	わかめごはん 牛乳 さばのしょうがだれかけ 大根と豚肉の甘辛煮 かぼちゃのみそ汁	さば 豚肉 油揚げ みそ	わかめごはんの素 牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが だいこん にんにく たまねぎ	米 でんぷん さとう	米油 ごま油	642 25.5 26.1 2.7	799 31.5 32.8 3.5
22	水	【地場産物・減塩献立・食物せんい献立】 ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ キャベツと愛彩菜のゆかりあえ 豚じゃが	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 愛彩菜 さやいんげん	白ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ こんにゃく	米 さとう でんぷん じゃがいも	米油	607 23.9 20.4 1.3	751 29.8 24.4 1.9
23	木	【日本・世界味めぐり献立：宮崎県】 ごはん 飲むヨーグルト(いちご) チキン南蛮 切干大根の煮物 ざぶ汁	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	飲むヨーグルト (いちご)	にんじん 青ねぎ	切干大根 ほししいたけ ごぼう たまねぎ	米 でんぷん さとう	米油	590 21.7 15.9 1.6	737 26.2 20.3 2.0
24	金	バターリッチパン 牛乳 ホキのトマトソースがけ ジャーマンポテト 豆のポターージュスープ	ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく だいこん しめじ	バターリッチパン さとう じゃがいも 米粉ベシャメルソース 白いんげん豆	米油	588 30.3 19.6 2.9	725 38.1 22.9 3.7
27	月	【青花献立】 ごはん 牛乳 ちくわの米粉青花天ぷら 豚肉のスタミナ炒め 米粉入りすまし汁	ちくわ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	青花粉 にら にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく	米 米粉 さとう 米粉麺	米油	590 24.8 17.7 2.3	703 27.8 20.2 2.7
28	火	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き キャベツのごまあえ 春野菜の煮物	豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	白ねぎ にんにく レモン キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく ふき たけのこ	米 さとう じゃがいも	米油 白ごま	589 28.7 17.0 1.4	714 34.7 19.8 2.0
30	木	麦入りごはん 牛乳 鶏のチリソースがけ 春雨の中華あえ 中華丼の具	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ はくさい 白ねぎ	米 大麦 さとう でんぷん 春雨	米油 ごま油 オイスターソース	594 26.3 18.7 1.7	721 31.7 21.8 2.3

★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、青ねぎ、愛彩菜、青花粉
- ・滋賀県産: 牛乳、パンの小麦粉、みそ、大麦、米粉

☆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。