

2026年5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
1	金	【端午の節句献立】 たけのこごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ きんぴらごぼう 五目すまし汁 かしわもち	油揚げ あじ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 青のり わかめ	にんじん	たけのこ しょうが ごぼう だいこん しめじ	米 でんぷん さとう かしわもち	米油	615 26.4 18.0 2.6	726 31.3 20.9 3.2
7	木	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ごぼうサラダ ポークカレー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく レモン ごぼう とうもろこし たまねぎ グリーンピース	米 大麦 じゃがいも 白いんげん豆	米油 ノンエッグマヨネーズ カレールー	660 24.8 22.9 2.5	815 30.9 27.8 3.2
8	金	【かみかみ献立】 ごはん ココア牛乳 ししやものお茶米粉天ぷら 赤こんにやくとたけのこのおかか煮 五目汁	花かつお 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししやも	にんじん	たけのこ 赤こんにやく だいこん ごぼう ほししいたけ	米 ココア牛乳の素 米粉 さとう	米油	601 24.2 18.9 1.8	706 27.1 20.7 2.2
11	月	ごはん 飲むヨーグルト 鶏肉の塩こうじから揚げ ひじきの煮物 草津第二小オリジナル 栄養素たっぷりみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 豚肉 湯葉 みそ	飲むヨーグルト ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	米 でんぷん さとう じゃがいも	米油	578 23.1 15.4 2.1	728 28.7 20.3 2.4
12	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 水菜と大根のゆかりあえ 筑前煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	水菜 にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう たけのこ ほししいたけ こんにやく	米 里芋 さとう	米油	588 30.4 17.4 1.6	716 36.8 20.2 2.1
13	水	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ はくさいのごまあえ 切り干し大根のみそ汁	さわら 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	はくさい こまつな にんじん	しょうが 切干大根 たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう	米油 白ごま	625 26.6 23.2 2.0	740 29.3 26.3 2.4
14	木	ごはん 牛乳 豚肉とかぼちゃのたれがらめ 小松菜のしのだあえ けんちん汁 ※中学校の給食はありません	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	はくさい ごぼう だいこん	米 でんぷん さとう 里芋	米油	576 23.0 18.2 1.7	
15	金	ドッグロール 牛乳 ウインナーケチャップソースかけ キャベツのカレーソテー コンポータージュ ※中学校の給食はありません	ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	ドッグロール さとう じゃがいも 米粉ベジマールソース	米油	587 21.8 23.9 3.2	
18	月	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 まぐろ 豚肉	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん にら	白ねぎ はくさい レモン たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう はるさめ	米油 白ごま ごま油	598 26.4 19.1 1.8	731 31.8 22.2 2.3
19	火	【食育の日・地場産物・郷土料理・ 青花献立】 ごはん 牛乳 愛彩菜とさつまいもの青花かき揚げ 豚肉と赤こんにやくのしぐれ煮 打ち豆汁	ちくわ 豚肉 打ち豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	愛彩菜 青花粉 さやいんげん にんじん 青ねぎ	たまねぎ 赤こんにやく ごぼう しょうが だいこん	米 さつまいも 小麦粉 さとう	米油	608 23.2 19.3 1.7	739 27.5 22.6 2.1
20	水	わかめごはん 牛乳 さけの塩焼き 春雨の酢の物 じゃがいものうま煮	さけ 鶏肉 厚揚げ	わかめ 牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにやく しめじ グリーンピース	米 はるさめ さとう じゃがいも	米油	570 29.9 14.1 2.5	705 37.4 16.0 3.3
21	木	【日本・世界味めぐり献立：沖縄県】 ごはん 牛乳 タコライスの具 さつまいもの米粉天ぷら もずくスープ シークワサータルト	豚肉 鶏肉	牛乳 もずく	青ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく えのきたけ	米 さとう さつまいも 米粉 シークワサータルト	米油	683 23.6 19.8 1.5	828 28.0 22.2 2.0
22	金	ごはん 牛乳 とんちゃん焼き じゃがいもの炒め物 沢煮碗	鶏肉 みそ 赤みそ まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	キャベツ もやし にんにく しょうが だいこん ごぼう たけのこ ほししいたけ	米 さとう じゃがいも	米油 オイスターソース	581 24.4 19.2 1.9	711 29.9 23.0 2.6
25	月	ごはん 牛乳 厚揚げの玉ねぎソースかけ 小松菜ともやしのおかかあえ 大根のそぼろ煮	厚揚げ 花かつお ちくわ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが だいこん こんにやく	米 さとう でんぷん	米油	589 25.0 19.8 1.6	712 29.8 23.3 2.0
26	火	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 米粉マカロニサラダ ポトフ	鶏肉 まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	きゅうり たまねぎ だいこん とうもろこし	米 米粉マカロニ じゃがいも	米油 ノンエッグマヨネーズ	648 26.2 24.8 2.0	800 32.4 30.2 2.5
27	水	ごはん 飲むヨーグルト(マスカット) さばのあまからだれ きゅうりと壬生菜のごま昆布あえ 矢倉小オリジナル栄養満点のどん汁	さば 油揚げ 豚肉 みそ	飲むヨーグルト (マスカット) 昆布	にんじん 壬生菜 青ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ	米 でんぷん さとう	米油 白ごま	606 23.6 23.1 1.8	720 26.2 25.7 2.3
28	木	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風きのこあんかけ にんじんとツナの炒め物 豆腐の赤だしみそ汁	ポークハンバーグ まぐろ 花かつお 豆腐 油揚げ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン	しめじ えのきたけ とうもろこし だいこん	米 でんぷん	米油	589 25.2 19.1 2.2	721 30.9 22.4 2.7
29	金	【減塩献立】 ごはん 牛乳 たらの更紗揚げ 味付けきゅうり 鶏じゃが	たら 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり たまねぎ こんにやく	米 でんぷん じゃがいも さとう	米油 ごま油	603 25.0 17.4 1.5	735 30.2 20.3 1.9

★今月の地場産物(予定)

- ・草津市産:米、愛彩菜、青花粉、水菜、壬生菜
- ・滋賀県産:牛乳、パンの小麦粉、みそ、大麦、米粉、小麦粉、湯葉、打ち豆

☆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。