

# 2026年7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
1	水	【びわ湖の日・郷土料理・かみかみ献立・減塩献立】 ごはん 牛乳 こあゆの米粉天ぷら 赤こんにやくのおかか煮 かしわのじゅんじゅん	花かつお 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 小あゆ	にんじん 青ねぎ	赤こんにやく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 米粉 さとう	米油	578 23.2 17.0 1.3	710 28.5 20.3 1.9
2	木	【食育の日】 ごはん 飲むヨーグルト 鶏肉とかぼちゃの甘酢がらめ れんこんの炒め煮 豆乳入り豚汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	飲むヨーグルト	かぼちゃ 青ピーマン にんじん 青ねぎ	れんこん こんにやく たまねぎ	米 でんぷん さとう	米油 ごま油 白ごま	590 23.4 13.6 1.6	731 28.6 17.3 2.2
3	金	減量バーガーパン ココア牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ ツナサラダ コンソメスープ	ポークハンバーグ まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	減量バーガーパン ココア牛乳の素 さとう でんぷん じゃがいも	米油 ノンエッグマヨネーズ	581 25.1 23.4 2.5	715 30.9 28.1 3.1
6	月	【食物せんい献立】 麦入りごはん 牛乳 豚肉のガーリック焼き 草津メロン チキンカレー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく レモン メロン たまねぎ	米 大麦 じゃがいも 白いんげん豆	米油 カレールウ	634 28.2 17.7 2.2	779 34.8 21.1 3.0
7	火	【七夕の節句献立・青花献立】 ごはん 牛乳 カレイの青花揚げ 鶏肉のピリ辛炒め 七夕汁 七夕パインゼリー	カレイ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	青花粉 にんじん 青ピーマン オクラ	たまねぎ にんにく	米 でんぷん さとう 米粉麺 七夕パインゼリー	米油	616 27.3 16.4 1.8	730 30.1 18.7 2.2
8	水	ごはん 飲むヨーグルト(いちご) 鶏のから揚げ 味付けきゅうり 冬瓜と高野豆腐の煮物	鶏肉 豚肉 高野豆腐	飲むヨーグルト (いちご)	にんじん	にんにく しょうが きゅうり とうがん こんにやく たまねぎ 枝豆	米 でんぷん さとう	米油 ごま油	601 25.3 17.0 1.7	748 31.0 22.0 2.0
9	木	【日本・世界味めぐり献立:北海道】 ごはん 牛乳 サケのレモンソースかけ チンゲン菜とキャベツの昆布あえ どさんこ汁	さけ 豚肉 みそ	牛乳 昆布	チンゲン菜 にんじん	レモン キャベツ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	米 でんぷん さとう じゃがいも	米油 ごま油	600 26.9 18.3 1.5	728 32.2 21.2 2.0
10	金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 春雨の中華あえ なす入りマーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん いら	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ たけのこ なす 白ねぎ	米 はるさめ さとう でんぷん	米油	625 28.2 20.8 2.0	765 33.8 24.6 2.6
13	月	菜めし 牛乳 さわらのしょうがたれかけ ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 ※中学校の給食はありません	さわら さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	ひろしま菜 水菜 だいこんぼ にんじん かぼちゃ 青ねぎ	しょうが こんにやく たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん	米油	580 26.1 18.4 2.9	
14	火	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ きゅうりともやしのおかかあえ じゃがいものうま煮 ※中学校の給食はありません	厚揚げ 鶏肉 みそ 花かつお 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	白ねぎ しょうが きゅうり もやし たまねぎ こんにやく	米 さとう でんぷん じゃがいも	米油	611 24.7 20.8 1.6	
15	水	ごはん 牛乳 夏野菜のかき揚げ みそ豚丼の具 五目すまし汁 ※中学校の給食はありません	ちくわ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ 青ねぎ にんじん	たまねぎ にがり とうもろこし しょうが たけのこ えのきたけ	米 小麦粉 さとう	米油	578 24.9 16.9 2.0	

★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、草津メロン、青ねぎ

・滋賀県産: 牛乳、パンの小麦粉、小麦粉、米粉、小あゆ、みそ、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。