

2023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		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(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	塩分(g)	
						小学校	中学校			
1	月	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 はまちの塩こうじ焼き 小松菜としめじのお浸し 鶏じゃが	はまち 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし しめじ たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	米油	595 26.2 20.0 1.8	738 32.8 24.5 2.1
2	火	【端午の節句献立】 たけのこごはん 牛乳 豚肉のアーモンドからめ ほうれん草とえのきのあえもの すまし汁 かしわもち	油揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 三つ葉	たけのこ はくさい えのきたけ たまねぎ だいこん	米 大麦 でんぶん さとう かしわもち	米油 アーモンド	628 25.1 19.3 2.4	746 30.1 22.9 3.1
8	月	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 きびなごのカレー揚げ ひじきの煮物 いもたんごみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 きびなご ひじき	さやいんげん にんじん 青ねぎ	れんこん しょうが 赤こんにゃく だいこん	米 でんぶん さとう おじゃかもちボール	米油	601 22.5 17.1 1.8	732 26.6 19.9 2.4
9	火	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華ポテト にらたまスープ	豚肉 みそ 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも でんぶん	米油	611 21.4 18.5 1.8	743 25.2 21.7 2.2
10	水	ごはん 牛乳 さけのハーブ焼き ポテトサラダ ハヤシソース	さけ 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	米 じゃがいも ハヤシルウ	米油 ノンエッグマヨネーズ	600 26.5 17.2 1.9	737 33.0 20.0 2.4
11	木	ごはん 牛乳 焼きとり 大根と水菜のあえもの キャベツのみそ汁 小魚(中学生のみ)	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 水菜 青ねぎ	白ねぎ しょうが だいこん キャベツ たまねぎ	米 さとう	米油	568 25.5 20.4 1.7	708 33.2 24.2 2.5
12	金	【減塩献立】 ごはん 牛乳 かねの香り揚げ 味つけきゅうり 鶏肉のすきやき風煮	かねい 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	パセリ にんじん 青ねぎ	きゅうり はくさい たまねぎ 赤こんにゃく	米 でんぶん さとう	米油 ごま油	583 28.5 17.0 1.5	715 35.7 19.8 2.0
15	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁	さば ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 青ねぎ	切干大根 たまねぎ ごぼう	米 さとう さといも	米油	628 25.9 25.7 2.0	784 32.3 32.4 2.5
16	火	ごはん 牛乳 ヤンニョム風チキン チンゲンサイともやしのナムル トック	鶏肉	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん 青ねぎ	もやし にんにく たまねぎ しょうが えのきたけ	米 でんぶん さとう トック	米油 ごま油 白ごま	639 21.8 21.6 1.6	785 25.8 25.4 2.0
17	水	【食育の日・地場産物・郷土料理・ 青花献立】 ごはん 牛乳 ちくわの米粉青花天ぷら 水菜ときわめのあえもの 打ち豆汁 近江米ムース	ちくわ 打ち豆 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	青花粉 水菜 にんじん 青ねぎ	だいこん たまねぎ	米 米粉 さとう じゃがいも 近江米ムース	米油	609 21.0 18.1 2.7	705 23.5 20.1 3.2
18	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き アスパラ入りおからあえ がんとどきと春野菜のうま煮 * 中学校の給食は、ありません。	豚肉 花かつお 鶏肉 がんとどき	牛乳	グリーンアスパラガス にんじん	たまねぎ しょうが はくさい もやし だいこん こんにゃく ごぼう たけのこ ふき	米 さとう	米油	569 26.4 18.1 1.5	
19	金	麦入りごはん 牛乳 とりそぼろどんの具 さくらえび入りかき揚げ 白玉汁 * 中学校の給食は、ありません。	鶏肉 さくらえび ちくわ	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	とうもろこし たまねぎ しょうが だいこん ごぼう	米 大麦 さとう さつまいも 小麦粉 白玉もち	米油	597 21.6 15.0 1.6	
22	月	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 白菜の煮浸し 厚揚げと野菜のみそ煮	さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	水菜 にんじん さやいんげん	はくさい こんにゃく ごぼう	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	615 23.0 21.0 1.9	733 25.6 23.4 2.4
23	火	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ もやしときゅうりのごま酢あえ 沢煮わん 小魚(中学生のみ)	厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	白ねぎ しょうが きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	米 さとう でんぶん	米油 白ごま	574 23.2 21.7 1.7	716 30.1 25.6 2.3
24	水	ごはん 牛乳 いかのしょうがだれかけ 小松菜のあえもの 筑前煮 アセロラゼリー	いか 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	ほくさい だいこん こんにゃく ごぼう れんこん しょうが アセロラゼリー	米 さとう でんぶん さといも	米油	573 22.4 12.4 1.8	702 28.2 15.3 2.3
25	木	ごはん 牛乳 白身魚のレモンソースかけ ほうれん草のごまあえ 高野豆腐の煮物	ホキ 高野豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	レモン もやし たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 白ごま	596 24.0 16.3 1.8	725 28.6 18.8 2.2
26	金	食パン 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ キャベツのサラダ カレーシチュー りんごジャム	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	食パン さとう じゃがいも 白いんげん豆 りんごジャム	米油 フレンチドレッシング カレールウ	631 23.7 20.5 2.5	777 28.7 24.3 3.3
29	月	ごはん 牛乳 いわしのごまだれかけ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン 青ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ	米 でんぶん さとう	米油 白ごま	646 27.3 22.6 1.9	765 30.0 25.6 2.5
30	火	ごはん ココア牛乳 豚肉のガーリック焼き 白菜のあえもの じゃがいものうま煮	豚肉 がんとどき	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく レモン はくさい たまねぎ こんにゃく	米 ココア牛乳の素 さとう じゃがいも	米油	581 26.3 15.9 1.6	704 31.5 18.2 2.2
31	水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのじゃこ炒め 五目汁	鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが キャベツ だいこん もやし えのきたけ こんにゃく	米 でんぶん さとう	米油 ごま油	592 23.8 21.5 1.9	720 28.3 25.3 2.5

★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、みそ、青ねぎ、水菜

・滋賀県産: 牛乳、みそ、糸みつば、きゅうり、大麦、米粉、小麦粉、パンの小麦粉、打ち豆、近江米ムースの材料の一部

☆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。