

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	金	【上巳の節句献立】 ちらしずし 牛乳 鶏肉のアーモンドからめ 菜の花の炒めもの 豆腐の赤だしみそ汁 いちご	鶏肉 豚肉 花かつお 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花 青ねぎ	しいたけ たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ いちご	米 さとう でんぶん	米油 アーモンド	599 29.4 19.3 2.3	725 35.2 22.7 3.0
4	月	【かみかみ献立・青花献立】 ごはん 牛乳 ししゃもの青花揚げ くきわかめあえ がんとどきと野菜の煮物	豚肉 がんもどき	牛乳 ししゃも 茎わかめ	青花粉 にんじん さやいんげん	もやし はくさい だいこん こんにゃく	米 でんぶん さとう	米油	608 24.7 22.6 2.3	726 27.7 25.6 2.8
5	火	【卒業生特別献立】小1～5、中1・2 ごはん 牛乳 ハンバーグパイソース キャベツとコンのサラダ チキンカレー	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	米 でんぶん じゃがいも 白いんげん豆	米油 ドレッシング カレールウ	647 22.5 18.2 2.1	796 26.9 21.3 2.8
		【卒業生特別献立】小6・中3 ごはん グレープジュース ハンバーグパイソース キャベツとコンのサラダ 牛肉のカレー さくらゼリー(さくらんぼ・レモン)	ポークハンバーグ 牛肉		パセリ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ グレープジュース	米 でんぶん じゃがいも 白いんげん豆	米油 ドレッシング カレールウ さくらゼリー	【小6】 741 19.9 11.7 2.3	【中3】 797 22.1 13.5 2.6
6	水	【食育の日：地場産物・郷土料理献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 あいさい菜と大豆のかき揚げ 白菜とみぶ菜の昆布あえ かしわのじゅんじゅん	だいず ちくわ 鶏肉	牛乳 昆布	愛彩菜 壬生菜 にんじん 青ねぎ	たまねぎ はくさい もやし 赤こんにゃく	米 発芽玄米 小麦粉 さとう	米油	590 21.8 19.2 1.4	720 25.9 22.6 1.6
7	木	【卒業生お祝い献立】 麦入りごはん 牛乳 焼肉風どんぶりの具 のりしおポテト お祝いかきたま汁 いちご豆乳クリーム大福	豚肉 鶏卵 かまぼこ	牛乳 青のり わかめ	青ピーマン にんじん 三つ葉	たまねぎ にんにく しょうが	米 大麦 さとう じゃがいも でんぶん	オイスターソース 米油 いちご豆乳クリーム大福	679 24.4 23.0 1.8	806 29.1 26.2 2.3
8	金	黒糖パン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ごぼうサラダ コンソメスープ プリン(卵・乳不使用、小学生のみ)	鶏肉 まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく レモン ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	黒砂糖パン プリン(小学生のみ)	米油 パンエッグマヨネーズ	635 26.5 27.8 2.7	727 32.2 32.3 3.5
11	月	【防災おにぎり献立】 ごはん 牛乳 さばのしょうがたれかけ キャベツともやしのかつおあえ 豚汁 おにぎり用のり	さば 花かつお 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん 青ねぎ	しょうが キャベツ もやし だいこん えのきたけ	米 さとう でんぶん	米油	620 26.8 26.0 2.0	770 33.0 32.8 2.6
12	火	【減塩献立】 ごはん 牛乳 中華ポテト 春雨とチンゲン菜のささみ和え マーボー豆腐 ※中学校の給食は、ありません。	鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	たまねぎ たけのこ しょうが	米 さつまいも さとう はるさめ でんぶん	米油	636 23.1 17.5 1.4	
13	水	ごはん ココア牛乳 厚揚げの肉みそかけ 味付けきゅうり いもだんご汁	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	白ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ しめじ	米 ココア牛乳の素 さとう でんぶん おじゃがもちボール	米油 ごま油	612 24.1 21.2 1.8	740 28.8 24.9 2.2
14	木	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮物 豚じゃが いよかんゼリー	さけ さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも いよかんゼリー	米油	601 29.0 13.8 1.8	734 36.5 15.9 2.0
15	金	ごはん 飲むヨーグルト(いちご) とり肉のから揚げ もやしのごま酢あえ 米粉入りすまし汁	鶏肉 油揚げ	のむヨーグルト(いちご) わかめ	にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ だいこん	米 でんぶん さとう 米粉類	米油 白ごま	593 21.8 17.3 1.8	732 26.4 22.2 2.2

★今月の地場産物(予定)

- ・草津市産:米、青花粉、壬生菜、愛彩菜、みそ
- ・滋賀県産:発芽玄米、大麦、パンの小麦粉、小麦粉、牛乳、大豆、みそ、青ねぎ、キャベツ

☆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。