

日	曜日	献立名	体内での働き			エネルギー(kcal)	
			黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質(g)	脂質(g)
9	火	麦ごはん 牛乳 さけのごまてりやき こまつなの和風ツナあえ あぶらあげと大根のみそ汁	米 麦 じゃがいも あぶら さとう ごま でんぷん さといも ドレッシング	牛乳 さけ まぐろあぶらづけ あぶらあげ みそ	しょうが こまつな もやし だいこん えのきたけ にんじん		
10	水	コッペパン 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース ほうれんそうのイタリアンサラダ コンソメスープ	コッペパン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶた肉 まぐろあぶらづけ とり肉	たまねぎ しょうが にんにく りんご トマト ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	552 27.4 18.8	698 34.3 23.0
11	木	行事食～正月～ 麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます かしわ雑煮	米 麦 あぶら さとう でんぷん ごま もち さといも	牛乳 ぶり とり肉	にんじん だいこん みつば	612 26.5 17.6	760 32.4 20.2
12	金	麦ごはん 牛乳 ささみのさらさ揚げ キャベツの昆布あえ けんちん汁	米 麦 じゃがいも でんぷん あぶら	牛乳 とり肉 しおこんぶ とうふ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん こんにやく ごぼう	532 22.8 13.6	665 27.7 15.4
15	月	きのこのセルフまぜごはん 牛乳 骨ごとあじの南蛮漬け 豆乳みそ汁	米 麦 あぶら でんぷん さとう	牛乳 あじ あつあげ みそ 豆乳	まいたけ えのきたけ しめじ えだまめ たまねぎ にんじん ごぼう こまつな	562 25.0 18.5	701 30.1 21.6
16	火	麦ごはん 牛乳 レバーのスパイシーケチャップがらめ 赤こんにやくのイタリアンサラダ ポトフ	米 麦 じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	牛乳 とりレバー でんぷん ぶた肉 まぐろあぶらづけ	にんにく こんにやく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ だいこん かぶ	545 20.1 17.4	685 24.8 20.6
17	水	ソフトめんミートソース 牛乳 たらのハーブ焼き 花野菜のごまドレサラダ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ さとう デミグラスソース ドレッシング	とり肉 牛乳 たら まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト レモン ブロッコリー カリフラワー	546 32.1 15.9	641 39.2 18.4
18	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のマーマレードソースかけ 白菜の和風マヨサラダ ミネストローネ	米 麦 あぶら さとう マーマレードジャム でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 かつおぶし ぶた肉 大豆	はくさい もやし にんじん たまねぎ トマト	534 23.2 16.3	664 28.0 18.9
19	金	冬野菜カレー 飲むヨーグルト いかフライ フルーツのゼリーあえ	米 麦 カレールウ あぶら ゼリー	とり肉 レンズ豆 飲むヨーグルト いかフライ	にんにく だいこん たまねぎ にんじん れんこん ブロッコリー カリフラワー りんご みかんシロップ漬 パイナップルシロップ漬 りんごシロップ漬	595 18.8 9.8	759 23.8 12.8
☆☆☆ 22日(月) ～ 26日(金) 学校給食週間 ☆☆☆							
22	月	中学生考案献立① ～中主中～ ごはん 牛乳 ソースかけハンバーグ いんげんとうもろこしのソテー 白菜とはるさめのスープ	米 あぶら はるさめ	牛乳 ハンバーグ とうふ	さやいんげん にんじん はくさい セロリー ねぎ しょうが	579 21.7 17.3	729 26.7 20.5
23	火	中学生考案献立② ～野洲北中～ ごはん 牛乳 たらとこうやどうふのチリソース ブロッコリーの中華あえ 冬野菜とはるさめの中華スープ	米 でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ	牛乳 たら こうやどうふ	しょうが にんにく ねぎ ブロッコリー にんじん だいこん はくさい	688 32.7 25.9	874 41.2 32.1
24	水	家庭からの募集献立① コッペパン 飲むヨーグルト とりマヨ ベークドポテト 根菜の和風ミルクスープ	コッペパン でんぷん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	飲むヨーグルト とり肉 ベーコン 牛乳 みそ	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	555 21.8 15.7	716 28.9 20.9
25	木	中学生考案献立③ ～野洲中～ ごはん 牛乳 とりむね肉のやわらかしょうが焼き ほうれんそうとちくわのごま油炒め 冬野菜のミネストローネ	米 でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 とり肉 ちくわ ポークウインナー	しょうが ほうれんそう しめじ だいこん にんじん はくさい	534 24.8 14.4	666 30.6 16.8
26	金	家庭からの募集献立② ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜たっぷり炒め 冬野菜の豆乳あんかけ	米 あぶら でんぷん	牛乳 さば とり肉 みそ 豆乳	にんじん もやし たまねぎ キャベツ はくさい ほうれんそう ねぎ	528 23.8 18.4	654 28.8 21.4
29	月	麦ごはん 牛乳 鶏のおろしソースかけ いりうの花 根菜のみそ汁	米 麦 あぶら さつまいも さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 おから ちくわ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう えのきたけ	572 28.6 16.5	721 35.9 19.4
30	火	海鮮中華丼 牛乳 あつあげの中華あんかけ あじ付けきゅうり	米 麦 あぶら さとう でんぷん ごま	えび いか 牛乳 あつあげ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく きゅうり	564 21.5 21.4	710 26.0 26.0
31	水	麦ごはん 飲むヨーグルト ぶた肉のハニーマスタードソース フレンチサラダ ブラウンシチュー	米 麦 あぶら はちみつ さとう じゃがいも デミグラスソース ハヤシルウ	飲むヨーグルト ぶた肉 とり肉	にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ しめじ えだまめ	551 21.3 7.8	706 27.9 10.5

※小学校のエネルギー、たんぱく質、脂質の値は、4年生あたりの栄養価です。
 ※食材料の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆毎月「0」のつく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。
 ☆毎月25日は人権の日「多様性 未来に広がる 可能性」

● 3学期給食開始日 ●
 小・中学校 1月10日(水)
 幼稚園部 1月11日(木)