

令和5年5月 給食予定献立表 野洲市学校給食センター

日	曜日	献立名	体内での働き			エネルギー(kcal)	
			黄	赤	緑	たんぱく質(g)	脂質(g)
			おもにエネルギーのもとになる食品	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	小学校	中学校
1	月	ごはん 牛乳 とり肉のカレー揚げ いかとじゃがいものガーリック炒め 香り野菜のスープ	米 でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 とり肉 いか ベーコン	にんにく アスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう セロリー パセリ	675 25.4 24.0	854 31.2 29.6
2	火	行事食～こどもの日～ 麦ごはん 牛乳 かつおと大豆のごまみそがらめ こまつなのマヨポソあえ 若竹汁 かしわもち	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ かしわもち	牛乳 かつお 大豆 みそ まぐろあぶらづけ とり肉 わかめ かまぼこ	しょうが こまつな もやし にんじん レモン たけのこ みつば	727 29.9 21.8	895 37.1 26.4
8	月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉の和風たまねぎソース ほうれんそうのしらすあえ 筑前煮	米 麦 米粉 あぶら さとう さといも	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ とり肉 ちくわ	たまねぎ ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう れんこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	668 32.2 16.2	842 40.7 19.0
9	火	麦ごはん 牛乳 揚げチヂミ きりぼしだいこんの韓国風煮物 あつあげのスープ	米 麦 あぶら さとう	牛乳 チヂミ 牛肉 みそ あつあげ	にんにく きりぼしだいこん たまねぎ にんじん にら もやし ほししいたけ こんにやくかんてん チンゲンサイ	596 17.2 18.5	724 20.0 21.7
10	水	黒糖パン 牛乳 とり肉のガーリック焼き ごぼうとツナのマヨネーズあえ ポークビーンズ	コッペパン 黒さとう あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 まぐろあぶらづけ ぶた肉 大豆	にんにく ごぼう みずな にんじん たまねぎ さやいんげん トマト	703 30.3 26.5	881 37.4 31.9
11	木	ごはん 牛乳 ぶりの照りだれがらめ アスパラとぶた肉のカレー炒め キャベツのみそ汁	米 あぶら さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶり ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんにく アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう しめじ	641 29.0 21.5	806 36.4 26.4
12	金	麦ごはん 牛乳 とり団子の甘酢あん にんじんとたまごの炒めナムル はるさめスープ	米 麦 あぶら さとう でんぷん ごま はるさめ	牛乳 とりつくね まぐろあぶらづけ いりたまご ベーコン	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	637 24.2 21.3	803 30.0 25.8
15	月	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 こまつなの和風マヨあえ ぶた汁	米 麦 ノンエッグマヨネーズ さといも	牛乳 いわしの梅煮 ちくわ かつおぶし ぶた肉 みそ	こまつな はくさい だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	568 21.2 18.4	686 24.6 20.0
16	火	麦ごはん 飲むヨーグルト さばのカレームニエル ひじきとえだまめのサラダ 春野菜のポトフ	米 麦 米粉 あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	飲むヨーグルト さば ひじき ポークウイナー	しょうが キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ	651 24.9 18.7	827 30.7 23.9
17	水	全国味めぐり～北海道～ みそラーメン 牛乳 ザンギ(とり肉の唐揚げ) じゃがバター	ちゅうかめん でんぷん あぶら じゃがいも バター	ぶた肉 なんと みそ 牛乳 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ しょうが	674 30.1 23.4	809 36.2 28.2
18	木	麦ごはん 牛乳 骨ごとカレーの香味だれかけ くきわかめときりぼしだいこんのマヨネーズあえ 水ぎょうざのスープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 かれい まぐろあぶらづけ くきわかめ きょうざ	しょうが にんにく きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ	646 25.4 19.5	807 30.5 23.1
19	金	食育の日～滋賀県の特産物を知ろう～ ごはん 牛乳 おうみ牛コロッケ かんぴょうのあえもの ゆばのすまし汁	米 おうみ牛コロッケ あぶら さとう	牛乳 ゆば かまぼこ	かんぴょう ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ みつば	583 17.8 16.6	717 20.9 19.3
22	月	麦ごはん 牛乳 青のりビーンズ キャベツの昆布あえ 新たまねぎの肉じゃが	米 麦 でんぷん あぶら ごま じゃがいも さとう	牛乳 大豆 あおさ しおこんぶ ぶた肉	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	609 22.4 16.3	762 27.6 19.3
23	火	麦ごはん 牛乳 やきとん きりぼしだいこんのごま酢あえ さつまいものみそ汁	米 麦 さとう あぶら でんぷん ごま さつまいも	牛乳 ぶた肉 とりささみ水煮 あぶらあげ みそ	ねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ ごぼう しめじ	604 27.0 14.4	758 33.8 16.7
24	水	コッペパン いちごジャム 牛乳 ポテトのオープン焼き チリコンカン せん切り野菜のスープ	コッペパン いちごジャム じゃがいも あぶら さとう	牛乳 牛肉 ぶた肉 ミックスビーンズ まぐろ野菜スープづけ	にんにく たまねぎ トマト しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう ほうれんそう	636 24.3 18.1	784 29.8 21.7
25	木	ごはん 牛乳 たらマヨネーズ ひじきときゅうりの中華あえ 八宝菜	米 でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	牛乳 たら とりささみ水煮 ひじき ぶた肉	きゅうり しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	697 29.2 22.9	877 36.1 27.9
26	金	麦ごはん 新ごぼうのキーマカレー 牛乳 ポテトオムレツ 海藻と豆腐のじゃこサラダ	米 麦 あぶら カレールウ	牛肉 ぶた肉 レンズ豆 牛乳 ポテトオムレツ ちりめんじゃこ かいそうミックス とうふ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう りんご トマト はくさい	704 29.2 18.8	883 35.9 22.2
29	月	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひき肉とじゃがいものみそ煮 具だくさん汁	米 麦 あぶら じゃがいも さとう	牛乳 さけ ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	ねぎ さやいんげん だいこん にんじん ごぼう こんにやく	592 29.1 15.3	739 36.5 18.0
30	火	外国料理～エクアドル～ 麦ごはん 飲むヨーグルト チキンフライ カスエラ・デ・マカロン(えびの炒め物) ロクロデパパス(チーズミルクポタージュ)	米 麦 小麦粉 パン粉 あぶら さつまいも さとう でんぷん じゃがいも シチュールウ	飲むヨーグルト とり肉 えび ベーコン 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん パセリ	638 29.6 11.1	827 38.3 14.7
31	水	ごはん 牛乳 揚げ豆腐のおろしあんかけ 五目きんぴら 新たまねぎのみそ汁	米 でんぷん あぶら ごま さとう	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉 わかめ みそ	だいこん レモン ごぼう たけのこ こんにやく さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ さやえんどう	593 19.6 19.0	744 24.0 22.6

※小学校のエネルギー、たんぱく質、脂質の値は、4年生の一食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「知ることで 減るのは差別と 無関心」