

令和5年10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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
			黄	赤	緑				
			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				
2	月	麦ごはん 牛乳 青のりビーンズ きりぼしだいこんの和風ツナマヨあえ 肉じゃが	米 麦 でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	牛乳 大豆 あおさ まぐろあぶらづけ かつおぶし ぶた肉	きりぼしだいこん はくさい にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	644	811	22.6	27.7
3	火	きのことコーンのピラフ 牛乳 ひとくちポークフライ 根菜ペペロンチーノ せんぎり野菜のスープ	米 小麦粉 パン粉 あぶら	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし ごぼう れんこん にんにく キャベツ にんじん もやし	589	734	24.8	30.7
4	水	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 赤こんにやくとあつ揚げのおかか煮 かぼちゃのみそ汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 いわし あつあげ かつおぶし ぶた肉 みそ	こんにやく さやいんげん かぼ ちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	606	759	22.9	28.1
5	木	根菜カレーライス 飲むヨーグルト とり肉の香草焼き イタリアンサラダ	米 麦 さつまいも カレーウ あぶら ドレッシング	ぶた肉 飲むヨーグルト とり肉	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう れんこん レモン ほうれんそう キャベツ きゅうり	612	778	21.7	26.7
6	金	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き ひじきときゅうりの中華あえ 肉だんごとはるさめ中華煮	米 あぶら さとう ごま はるさめ	牛乳 いか ひじき かまぼこ 肉だんご	しょうが ねぎ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ	584	729	26.8	33.3
10	火	麦ごはん 牛乳 とり肉のガーリック焼き かぼちゃサラダ にんじんの豆乳ポタージュ	米 麦 あぶら ノンエッグマヨネーズ シチュールウ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	にんにく かぼちゃ たまねぎ きゅうり しめじ にんじん	638	786	23.4	28.2
11	水	外国料理 ～ベトナム～ カットコッペパン 牛乳 焼き肉(パインミ) 野菜の甘酢あえ(パインミ) フォー	コッペパン あぶら さとう フォー	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり にんじん レモン キャベツ もやし チンゲンサイ セロリー	540	683	26.9	33.4
12	木	麦ごはん 牛乳 骨ごとさんまの塩焼き キャベツの昆布あえ ちくぜん煮	米 麦 あぶら さといも さとう	牛乳 さんま しおこんぶ とり肉 ちくわ	キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん	601	753	25.5	31.4
13	金	ごはん 牛乳 さつまいもと大豆の照りだれがらめ こまつなのおひたし だいこんのみそ汁	米 さつまいも でんぷん あぶら さとう	牛乳 大豆 かつおぶし ぶた肉 みそ	こまつな もやし だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	592	742	18.8	22.7
16	月	麦ごはん 牛乳 ししゃものカレー焼き おからの炒り煮 キャベツのみそ汁	米 麦 米粉 あぶら さつまいも さとう	牛乳 ししゃも おから あぶらあげ ぶた肉 みそ	にんじん こんにやく ねぎ たまねぎ キャベツ もやし しめじ	603	733	22.9	26.2
17	火	麦ごはん 飲むヨーグルト とり肉の唐揚げ ほうれんそうのナムル マーボーどうふ	米 麦 でんぷん あぶら ごま さとう	飲むヨーグルト とり肉 とうふ ぶた肉 大豆 みそ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	694	899	27.4	35.6
18	水	全国味めぐり ～香川県～ しっぽうどん 牛乳 アジの三杯 まんばのけんちゃん	三方よしめん さといも でんぷん あぶら さとう	とり肉 牛乳 あじ あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ たかなづけ	548	628	23.4	26.0
19	木	食育の日 ～新米を食べよう～ ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう ぶた汁	米 あぶら ごま さとう さつまいも	牛乳 さば とり肉 ぶた肉 みそ	ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん にんじん ねぎ	632	777	27.5	33.0
20	金	秋のハヤシライス 牛乳 ほうれん草オムレツ フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ あぶら さとう	ぶた肉 牛乳 ほうれんそうオムレツ まぐろあぶらづけ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	621	772	21.2	25.7
23	月	麦ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース きのこのミルククリームペンネ 角切り野菜のスープ	米 麦 あぶら さとう ペンネ じゃがいも ベシヤメルソース	牛乳 ハンバーグ まぐろ野菜スープづけ	たまねぎ しめじ マッシュルーム しょうが にんじん セロリー	655	823	24.1	29.8
24	火	肉みそひじき丼 牛乳 大学いも とうふのすまし汁	米 麦 あぶら さとう さつまいも 水あめ ごま	とり肉 ひじき みそ 牛乳 とうふ	しょうが たまねぎ こんにやく さやいんげん にんじん ほししいたけ みつば	659	831	19.8	24.2
25	水	きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ ささみとひよこ豆のトマト煮 一食りんご	コッペパン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	きな粉 牛乳 ひよこ豆 まぐろあぶらづけ とりささみ水煮	キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご	719	910	24.7	31.1
26	木	海鮮中華丼 牛乳 蒸ししゅうまい パンパンジー	米 麦 あぶら さとう でんぷん ごま	えび いか 牛乳 ポークしゅうまい とりささみ水煮	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし	611	731	25.8	30.0
27	金	ごはん 牛乳 ぶたのしょうが焼き とうふとはくさいのあえもの さつまいものみそ汁	米 さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	牛乳 ぶた肉 とうふ かつおぶし みそ	しょうが はくさい たまねぎ	564	703	25.4	31.4
30	月	麦ごはん 牛乳 さけのごまみそがらめ きりぼしだいこんのカレー煮 ほうれんそうのすまし汁	米 麦 米粉 あぶら さとう ごま	牛乳 さけ みそ ぶた肉 とうふ	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ほうれんそう	596	749	27.4	34.4
31	火	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ごぼうとツナのマヨネーズあえ トマトスープ	米 麦 あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	牛乳 まぐろあぶらづけ ぶた肉	かぼちゃコロッケ ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん トマト	621	773	16.9	20.3

※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 「知ることが 差別をなくす 出発点」

★の献立は、野洲北中学校2年生の考案献立です！
(6月の職場体験の時に考えてくれました。)