



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				
1	水	麦ごはん 牛乳 ぶたの洋風しょうが焼き コールスローサラダ チキンスープ	米 麦 米粉 あぶら ドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし にんじん もやし	552	690	21.4	26.2
2	木	<b>三上小学校おすすみぞ汁の日</b> 麦ごはん 牛乳 揚げ豆腐のきのこあんかけ とりひき肉と白ねぎの炒め物 食べるとハッピーおみそ汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう さつまいも	牛乳 とうふ とり肉 あぶらあげ	えのきたけ もやし ねぎ にんじん だいこん	595	744	17.4	21.1
<b>カミカミ週間 (11/6 ~ 11/10)</b>									
6	月	麦ごはん 牛乳 とり肉とさつまいもの甘酢あん きりぼしだいこんときゅうりの中華あえ マーボーなす	米 麦 でんぷん さつまいも あぶら さとう	牛乳 とり肉 まぐろあぶらづけ ぶた肉 みそ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん にんにく なす たまねぎ たけのこ	709	896	22.7	28.0
7	火	塩ぶた丼 牛乳 ごぼうのあまから揚げ がんもどきと白菜のみそ汁	米 麦 あぶら でんぷん さとう	ぶた肉 牛乳 がんもどき みそ	キャベツ たまねぎ にんにく レモン ごぼう にんじん しめじ はくさい みつば	574	716	20.5	25.1
8	水	食パン 飲むヨーグルト とり肉のバーベキューソース こまつなのレモンサラダ 豆乳ポタージュ	食パン あぶら さとう じゃがいも シチュールウ	牛乳 とり肉 まぐろあぶらづけ 豆乳 みそ	たまねぎ にんにく りんご トマト こまつな きゅうり レモン にんじん エリンギ	556	708	21.5	27.3
9	木	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも チンゲンサイのおひたし 根菜のみそ煮	米 麦 あぶら さとう	牛乳 ししゃも ぶた肉 みそ	チンゲンサイ もやし だいこん にんじん れんこん ごぼう こんにゃく さやいんげん	544	652	22.0	25.1
10	金	麦ごはん 牛乳 骨ごとあじのカレーフライ チーズ入りフレンチサラダ きのこのコンソメスープ	米 麦 小麦粉 パン粉 あぶら さとう じゃがいも	牛乳 あじ チーズ とり肉	キャベツ きゅうり にんじん レモン しめじ ぼいたけ たまねぎ	601	750	22.3	26.7
13	月	<b>野洲小学校おすすみぞ汁の日</b> ごはん 牛乳 とり肉の竜田揚げ みずなともやしのおかかあえ デリシャスマイルのみそ汁X	米 でんぷん あぶら	牛乳 とり肉 かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	しょうが みずな もやし だいこん かぼちゃ	610	764	24.8	30.7
14	火	<b>外国料理 ～エジプト～</b> ごはん 牛乳 ポルティ(魚の香草焼き) ダウードパシャ(とりだんごのトマト煮) シヨルバホダール(野菜スープ)	米 あぶら さとう じゃがいも	牛乳 たら とりつくね 豆と穀物ミックス	レモン たまねぎ にんじん さやいんげん トマト なす キャベツ とうもろこし	530	659	23.7	29.1
15	水	肉みそソフトめん 牛乳 ひじきのかきあげ そくせきづけ	ソフトめん さとう でんぷん さつまいも 小麦粉 あぶら	ぶた肉 大豆 みそ 牛乳 ひじき しおこんぶ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう とうもろこし はくさい きゅうり	615	730	24.0	28.4
16	木	麦ごはん 飲むヨーグルト とり肉のチリソースがらめ きりぼしだいこんの中華あえ とんこつ風味のはるさめスープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう はるさめ	飲むヨーグルト まぐろあぶらづけ ぶた肉 とり肉	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし たまねぎ とうもろこし	583	750	18.5	23.5
17	金	<b>祇王小学校おすすみぞ汁の日</b> 麦ごはん 牛乳 まぐろのてりだれがらめ こまつなの和風マヨネーズ炒め ほうとう風みそ汁	米 麦 じゃがいも でんぷん あぶら さとう そうめん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 まぐろ ちくわ みそ	もやし こまつな だいこん にんじん はくさい こんにゃく	596	747	19.7	24.0
20	月	麦ごはん 飲むヨーグルト ぶた肉のピザ風マトソースがらめ ポテトサラダ ツナとキャベツのスープ	米 麦 あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 まぐろあぶらづけ	とうもろこし ビーマン たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ もやし しめじ	530	685	20.3	26.1
21	火	<b>北野小学校おすすみぞ汁の日</b> 麦ごはん 牛乳 さけのしょうが焼き はくさいのゆかり和え 秋のいろどり具だくさんみそ汁	米 麦 あぶら さつまいも	牛乳 さけ かまぼこ あぶらあげ みそ	しょうが はくさい こまつな 赤しそふりかけ ごぼう にんじん	540	668	24.1	29.2
22	水	コッペパン 牛乳 とり肉のマーメイドソースかけ だいこんサラダ ブラウンシチュー	コッペパン 米粉 あぶら マーメイドジャム さとう でんぷん ドレッシング じゃがいも デミグラスソース ハヤシルウ	牛乳 とり肉 豆と穀物ミックス	だいこん みずな たまねぎ にんじん	669	846	25.5	31.4
24	金	<b>篠原小学校おすすみぞ汁の日</b> ごはん 牛乳 さばのこみ焼き ほうれんそうとひじきのあえもの 秋のスペシャルみそ汁	米 あぶら さつまいも くり	牛乳 さば ひじき みそ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう	566	700	21.6	25.7
27	月	麦ごはん 牛乳 ユーリンチー チンゲンサイともやしの中華あえ あつあげの中華煮	米 麦 でんぷん あぶら さとう	牛乳 とり肉 あつあげ みそ	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ こんにゃくかんてん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん	696	878	24.7	30.9
28	火	<b>中主小学校おすすみぞ汁の日</b> 麦ごはん 牛乳 骨ごといわしの南蛮漬け ほうれんそうと赤こんにゃくのごまあえ 集まれ！秋の野菜の森食べてみ野洲みそ汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも	牛乳 いわし ぶた肉 みそ	たまねぎ こんにゃく ほうれんそう もやし はくさい	591	740	22.6	27.9
29	水	豆と根菜のキーマカレー 飲むヨーグルト ホキのレモンソース かいそうサラダ	米 麦 あぶら カレールウ	とり肉 大豆 豆と穀物ミックス 飲むヨーグルト ホキ かいそうミックス	しょうが たまねぎ にんじん れんこん ごぼう トマト りんご レモン キャベツ きゅうり	569	730	25.1	32.2
30	木	<b>全国味めぐり ～熊本～</b> 麦ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ たかなととうふの炒め物 だご汁	米 麦 あぶら さとう さといも いもだんご	牛乳 とうふ とり肉 れんこんのはさみ揚げ みそ	たかなづけ にんじん こんにゃく ごぼう みつば	590	737	18.2	21.8

※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 「そだてよう さべつにきづく こころめ」

の日のみそ汁は、市内の各小学校考案の「おすすみそ汁」です。(11月は和食月間であることから、取り入れました。)