

令和6年2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	木	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ツナサラダ だいこんのみそ汁	米 麦 さとう でんぷん あぶら さとも	牛乳 ハンバーグ まぐろあぶらづけ とり肉 あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん レモン だいこん ねぎ	633 29.5 22.3	802 36.8 27.2
2	金	行事食～節分～ 麦ごはん 牛乳 いわしのかばやき 豆のコロコロサラダ ふのすまし汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ 焼きふ 小麦粉 米粉	牛乳 いわし ミックスビーンズ 大豆 かまぼこ	さやいんげん にんじん たまねぎ みつば	598 23.6 19.8	751 29.3 23.6
5	月	★ ごはん 牛乳 ぶりの甘酢がらめ はくさいの和風サラダ しゅんぎくのすまし汁	米 でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶり かつおぶし かまぼこ	はくさい みずな しゅんぎく たまねぎ にんじん だいこん	609 25.7 23.0	765 31.8 28.2
6	火	肉みそ丼 牛乳 さといものり塩あげ がんもどきと根菜の煮物	米 麦 あぶら さとう さとも でんぷん	とり肉 みそ 牛乳 あおさ がんもどき	しょうが こまつな たまねぎ こんにやく さやいんげん だいこん にんじん ごぼう えだまめ	662 27.7 22.6	840 34.8 27.5
7	水	コッペパン 飲むヨーグルト たらのケチャップがらめ はくさいのコールスロー 角切り野菜のスープ	コッペパン でんぷん じゃがいも あぶら さとう	飲むヨーグルト たら とり肉	はくさい とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん	518 17.2 10.9	668 22.8 14.6
8	木	★ 麦ごはん 牛乳 塩やきとり しゅんぎく&だいこんのごまドレあえ たまねぎのみそ汁	米 麦 さとう あぶら ドレッシング	牛乳 とり肉 まぐろあぶらづけ あぶらあげ みそ	ねぎ にんにく しゅんぎく だいこん もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう	524 28.0 16.0	654 35.0 18.6
9	金	麦ごはん 牛乳 ポロニアステーキ イタリアンサラダ マカロニ入りミネストローネ	米 麦 あぶら ドレッシング じゃがいも マカロニ	牛乳 大豆 ポロニアステーキ	ほうれんそう キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん トマト	570 22.6 17.4	706 27.0 19.8
13	火	麦ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き きりぼしだいこんの煮物 あつあげのみそ汁	米 麦 あぶら さとう じゃがいも	牛乳 さば ちくわ あつあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい ねぎ	591 29.5 21.4	732 35.6 25.0
14	水	ソフトめんミートソース 飲むヨーグルト えびフリッター ブロッコリーサラダ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース さとう ドレッシング	ぶた肉 とり肉 飲むヨーグルト えびフリッター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	623 24.9 18.7	760 31.3 24.8
15	木	ハヤシライス 牛乳 とりささみのレモンソース かんてん入りサラダ	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ でんぷん あぶら さとう	ぶた肉 レンズ豆 牛乳 とり肉 かつおぶし	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト レモン こんにやくかんてん きゅうり とうもろこし	635 32.7 13.0	803 41.5 14.7
16	金	キムタクごはん 牛乳 さけボール甘酢あんかけ はくさいの中華スープ	米 麦 あぶら ごま さとう でんぷん	ぶた肉 牛乳 さけボール あつあげ	にんにく しょうが にら はくさいキムチ たくあん ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい もやし えのきたけ	587 23.1 18.9	738 28.6 22.7
19	月	食育の日～びわ湖でとれる魚介類を知ろう～ 麦ごはん 牛乳 ホンモロコのとろ～りあんかけ きりぼしだいこんの和風ツナマヨあえ 豚汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳 もろこ まぐろあぶらづけ ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん こんにやく ねぎ	597 24.9 21.0	753 30.7 25.3
20	火	ごはん 牛乳 とりのからあげ ニラもやし炒め はるさめと肉だんごのスープ	米 でんぷん あぶら はるさめ	牛乳 とり肉 肉だんご	しょうが にんにく にら もやし にんじん たけのこ ねぎ	588 27.2 19.3	742 33.8 23.1
21	水	外国料理～スペイン～ コッペパン 飲むヨーグルト スペイン風オムレツ キャロットサラダ キャベツのスープ	コッペパン さとう あぶら	飲むヨーグルト スペイン風オムレツ まぐろあぶらづけ ポークウインナー	にんじん とうもろこし ブロッコリー レモン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ	520 17.2 15.1	667 22.4 19.7
22	木	麦ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものごまみそがらめ キャベツのゆかり和え えびだんご入りすまし汁	米 麦 でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 かつお みそ えび団子	しょうが キャベツ もやし 赤しそふりかけ にんじん たまねぎ ほうれんそう みつば	576 23.5 16.6	725 29.1 19.5
26	月	全国味めぐり～奈良県～ 奈良茶飯 牛乳 とりの甘辛やき ほうれん草とはくさいのおひたし にゅうめん	米 さとう あぶら そうめん	大豆 牛乳 とり肉 かまぼこ	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ みつば	548 27.4 17.0	686 34.1 19.9
27	火	麦ごはん 牛乳 骨ごとあじのカレーあげ うち豆いりひじき煮 だいこんのしょうが煮	米 麦 でんぷん あぶら さとう	牛乳 あじ ひじき 大豆 あぶらあげ さつまあげ ぶた肉	にんじんこんにやく ごぼう だいこん しょうが さやいんげん	588 28.2 16.8	730 34.0 19.4
28	水	麦ごはん 牛乳 ローストチキン キャベツサラダ ミルクポタージュ	米 麦 あぶら ドレッシング さつまいも	牛乳 とり肉 白いんげん豆	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	542 24.4 14.7	677 30.0 17.0
29	木	麦ごはん 牛乳 さわらの香草焼き 根菜のガーリックソテー レタスとウインナーのスープ	米 麦 パン粉 あぶら	牛乳 さわら ぶた肉 ポークウインナー	ごぼう れんこん ピーマン とうもろこし にんにく たまねぎ もやし レタス	590 26.7 23.1	717 30.0 26.6

※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「広がって コロナじゃなくて 思いやり」

★マークの献立は10月に給食センターで
 職場体験をされた野洲中2年生の考案献立です！