


令和6年3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 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)
1	金	行事食～ひな祭り～ ちらしずし 牛乳 とりのゴマteri焼き 菜の花の和風マヨあえ お花かまぼこのすまし汁 一食もものタルト	米 あぶら さとう あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ もものタルト	牛乳 とり肉 とりささみ水煮 かつおぶし かまぼこ	ちらしずしのもと しょうが 菜の花 キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん みつば	671	816
4	月	麦ごはん 牛乳 さけのしょうが焼き きりぼしだいこんのカレー炒め こうやどうふの卵とじ	米 麦 あぶら でんぶん	牛乳 さけ ぶた肉 こうやどうふ たまご	しょうが きりぼしだいこん にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	602	759
5	火	～セレクト給食～ 麦ごはん 牛乳 メインセレクト【こめこチキンカツ】 または《しろみぎかなフライ》 こまつなサラダ はくさいの豆乳スープ	米 麦 あぶら さとう じゃがいも ベジメルソース	牛乳 米粉チキンカツ 白身魚フライ まぐるあぶらづけ ベーコン	こまつな もやし レモン はくさい にんじん	下記参照 	
6	水	ハンズパン 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ キャベツソテー 野菜スープ 一食ココア牛乳の素	ハンズパン さとう あぶら ココア牛乳のもと	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン 大豆	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ にんじん	717	892
7	木	全国味めぐり～新潟県～ ごはん 牛乳 フリカツ きりざい のっぺ	米 小麦粉 パン粉 あぶら はちみつ ごま さといも でんぶん	牛乳 ぶり 納豆 かまぼこ さけボール	だいこん にんじん のざわな漬け たけのこ こんにやく ほししいたけ	723	920
8	金	食育の日～滋賀県の郷土料理を知ろう～ 麦ごはん 牛乳 わかさぎの南蛮づけ 赤こんにやくのみそでんがく かしわのじゅんじゅん	米 麦 でんぶん あぶら さとう 焼きふ	牛乳 わかさぎ みそ とり肉 とうふ	しょうが こんにやく たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	556	694
11	月	菜めし 牛乳 さわらの西京だれかけ さつまいもの甘煮 みつばのすまし汁 一食お祝いデザート(中学校のみ)	米 麦 あぶら さとう さつまいも お祝いデザート	牛乳 さわら みそ かまぼこ とうふ	菜めしのもと にんじん たまねぎ ほししいたけ みつば	562	743
12	火	外国料理～タイ～ ガバオライス 牛乳 トートマンクン ゲーンチュートナフー	米 麦 あぶら さとう はるさめ	牛肉 牛乳 えび団子 肉だんご	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン はくさい	686	872
13	水	とんこつラーメン 牛乳 とりのからあげ チンゲンサイのナムル	ちゅうかめん でんぶん あぶら ごま	焼きぶた 牛乳 とり肉 まぐるあぶらづけ	キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし	592	701
14	木	ごはん 飲むヨーグルト ぶた肉の香草パン粉焼き よるこんぶサラダ ブラウンシチュー 一食お祝いデザート(園・小学校のみ)	米 パン粉 あぶら さとう じゃがいも デミグラスソース ハヤシルウ お祝いデザート	飲むヨーグルト ぶた肉 こんぶ かつおぶし 牛肉	にんにく レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム	628	752
15	金	麦ごはん 牛乳 骨ごとカレイの甘酢あんかけ ほうれん草の和風ツナあえ ぶた汁	米 麦 でんぶん あぶら さとう ドレッシング さといも	牛乳 かれい まぐるあぶらづけ ぶた肉 みそ	たまねぎ ピーマン ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	575	712
18	月	麦ごはん 牛乳 レモンマスタードポーク ブロッコリーサラダ トマトスープ	米 麦 でんぶん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	牛乳 ぶた肉 ポークウインナー	しょうが にんにく レモン ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト	647	823
19	火	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも こまつなとひじきの炒め物 ちくぜん煮	米 麦 あぶら さといも さとう	牛乳 ししゃも 牛肉 ひじき とり肉 ちくわ	にんじん こまつな ごぼう れんこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	569	691
21	木	ねぎ塩ぶた丼 牛乳 根菜チップス とうふのすまし汁	米 麦 あぶら でんぶん	ぶた肉 牛乳 とうふ かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にんにく レモン れんこん ごぼう えのきたけ みつば	548	687
22	金	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁	米 小麦粉 あぶら ごま じゃがいも	牛乳 ちくわ あおさ とり肉 あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	548	687
25	月	ごはん 牛乳 とり肉のみそだれかけ だいこんときゅうりのゆかり和え 肉じゃが	米 さとう じゃがいも あぶら	牛乳 とり肉 みそ 牛肉	だいこん きゅうり えだまめ 赤しそふりかけ たまねぎ にんじん こんにやく	548	687
26	火	ごはん 牛乳 ポークチャップ かいそうサラダ コンソメスープ	米 米粉 あぶら さとう	牛乳 ぶた肉 かいそうミックス ポークウインナー	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ブロッコリー エリンギ	548	687
27	水	ごはん 牛乳 たらフライ さつまいもサラダ スープカレー	米 小麦粉 パン粉 あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう カレールウ	牛乳 たら 牛肉	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす 赤ピーマン えだまめ トマト	548	687
28	木	ごはん 牛乳 まぐろの中華あん みずなともやしの中華あえ マーボーどうふ	米 でんぶん あぶら ごま さとう	牛乳 まぐろ とうふ 牛肉 大豆 みそ	ねぎ しょうが にんにく みずな もやし にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	548	687

※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25日は人権の日「そのことば じぶんにむかって いえますか」

☆日付に  マークのある日はお祝い献立です。おめでとございます！

3/5(火) セレクト給食の栄養価

	【こめこメンチカツ】 小学校・中学校	《しろみぎかなフライ》 小学校・中学校
エネルギー(kcal)	674 ・ 814	626 ・ 766
たんぱく質(g)	25.9 ・ 30.1	25.8 ・ 30.0
脂質(g)	26.8 ・ 31.2	21.9 ・ 26.3

- ◎中学校3年生の給食最終日は、3/11(月)です。
- ◎幼稚園部の給食最終日は、3/14(木)です。
- ◎小学校6年生の給食最終日は、3/14(木)です。
- ◎小学校・中学校の給食最終日は、3/21(木)です。

