

令和6年4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)
2	火	ごはん 牛乳 塩やきとり キャベツのあえもの ツナじゃが	米 さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とり肉 かつおぶし まぐろあぶらづけ	ねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん		
3	水	ごはん 牛乳 あげしろみ魚のあまずあんかけ いんげんとコーンのサラダ 春雨スープ	米 でんぷん 米粉 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ はるさめ	牛乳 ホキ わかめ	たまねぎ さやいんげん キャベツ とうもろこし ほししいたけ もやし にんじん えのきたけ		
4	木	ごはん 牛乳 ぶた肉の和風カレーいため きゅうりとたくあんのごまあえ あぶらあげのみそ汁	米 あぶら ごま さつまいも	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり もやし たくあん えのきたけ ねぎ		
5	金	ごはん 牛乳 まぐろと大豆のケチャップあげ フレンチサラダ ポテトスープ	米 でんぷん 米粉 あぶら さとう じゃがいも	牛乳 まぐろ 大豆 とり肉	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ しめじ		
9	火	ごはん 牛乳 てづくりコロケ ツナとほうれん草のサラダ とうふのみそ汁	米 じゃがいも あぶら さとう 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 大豆 まぐろあぶらづけ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ		
10	水	ごはん 牛乳 やきさわらのみそだれかけ はくさいのこんぶあえ ちくぜん煮	米 さとう さといも あぶら	牛乳 さわら みそ しおこんぶ とり肉 ちくわ	はくさい きゅうり ごぼう れんこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん		
11	木	ごはん 牛乳 グリルチキンのオニオンソース コールスローサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	米 米粉 あぶら さとう はちみつ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 豆乳	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし レモン かぼちゃ	574 25.6 15.3	719 31.5 17.9
12	金	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮 けんちん汁	米 麦 でんぷん 米粉 あぶら じゃがいも さとう さといも	牛乳 さば ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう	658 30.4 26.1	819 36.9 31.2
15	月	麦ごはん 牛乳 さけのてり焼き おからの炒り煮 にゅうめん	米 麦 さとう あぶら さつまいも そうめん	牛乳 さけ おから あぶらあげ かまぼこ	にんじん こんにやく ねぎ たまねぎ ほししいたけ みつば	562 29.3 13.6	702 36.6 15.5
16	火	麦ごはん 飲むヨーグルト はるまき かいそうととうふのサラダ マーボーじゃがいも	米 麦 あぶら じゃがいも さとう でんぷん 米粉 ドレッシング	飲むヨーグルト はるまき とうふ かいそうミックス ぶた肉 大豆 みそ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	628 14.3 17.8	766 17.8 21.1
17	水	みそラーメン風ソフトめん 牛乳 とり肉のねぎ塩やき きゅうりのサラダ	ソフトめん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぶた肉 みそ 牛乳 とり肉	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが ねぎ レモン きゅうり とうもろこし	552 30.9 20.8	646 37.5 25.3
18	木	行事食～入学・進級お祝い～ カレーライス 牛乳 フルーツのゼリーあえ ハンバーグ(カレー用)	米 麦 じゃがいも カレーウ ゼリー あぶら	ぶた肉 牛乳 ハンバーグ	にんにく たまねぎ にんじん りんご みかんシロップ漬 パインアップルシロップ漬 りんごシロップ漬	662 24.1 19.1	838 30.1 23.0
19	金	食育の日～旬の野菜を食べよう～ たけのこごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き アスパラとコーンのいため物 とうふとわかめのみそ汁	米 さとう あぶら	牛乳 とり肉 ぶた肉 あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たけのこごはんのもと しょうが アスパラガス たまねぎ とうもろこし にんにく えのきたけ	530 30.2 18.0	661 38.0 21.3
22	月	麦ごはん 牛乳 さわらのレモンソースあげ もやしのこんぶあえ ふきと根菜の煮物	米 麦 でんぷん 米粉 あぶら さとう さといも	牛乳 さわら しおこんぶ とり肉 がんもどき	レモン こまつな もやし だいこん ふき ごぼう	639 31.8 21.0	794 38.7 24.6
23	火	全国味めぐり～岐阜県～ きんぎょ飯 牛乳 とり肉のみそ焼き とうふのすまし汁	米 麦 さとう あぶら	あぶらあげ ちくわ 牛乳 とり肉 みそ とうふ	にんじん にんにく たまねぎ みつば だいこん	548 29.8 16.6	686 37.7 19.5
24	水	ことうパン 牛乳 ぶた肉のハーブ焼き ひじきのガーリックソテー マカロニ入りレタススープ	ことうコッペパン あぶら マカロニ	牛乳 ぶた肉 ひじき ポークウインナー	にんにく レモン れんこん ピーマン とうもろこし たまねぎ レタス	574 28.8 15.7	731 36.6 18.5
25	木	ごはん 飲むヨーグルト ぶりの甘辛あげ れんこんのマヨサラダ 肉じゃが	米 でんぷん 米粉 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	飲むヨーグルト ぶり ぶた肉	れんこん ごぼう とうもろこし たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ	676 24.7 21.7	869 32.1 28.9
26	金	外国料理～韓国～ 麦ごはん 牛乳 ヤムニョムチキン ひじきとチンゲンサイのナムル かんてん入りわかめスープ	米 麦 小麦粉 あぶら さとう ごま	牛乳 とり肉 ひじき わかめ	しょうが にんにく チンゲンサイ もやし こんにやくかんてん たまねぎ えのきたけ ねぎ	542 22.9 17.9	677 28.3 21.2
30	火	麦ごはん 牛乳 あげこうやどうふのみそがらめ ブロッコリーのおかかあえ にくだんご入りすまし汁 一食ココア牛乳の素	米 麦 米粉 小麦粉 あぶら さとう ココア牛乳のもと	牛乳 こうやどうふ みそ かつおぶし 肉だんご	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	626 25.3 19.4	777 31.3 23.3

※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。

☆毎月〇〇のつく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。

☆毎月25日は人権の日「ストップ無関心 知ることから始める」

★給食開始日★

小学校(2～6年生)・中学校 4月12日(金)
幼稚園(4・5歳児) 4月15日(月)
小学校(1年生) 4月17日(水)

