

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	水	麦ごはん 牛乳 とりのてり焼き きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものうま煮	米 麦 あぶら さとう 米粉 じゃがいも	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 ちくわ	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん	560 29.5 13.3	683 35.0 15.1
2	木	行事食～こどもの日～ ごはん 牛乳 揚げかつおと大豆のレモン醤油 たけのこのきんぴら すまし汁 一食こどもの日ゼリー	米 米粉 小麦粉 あぶら さとう ゼリー	牛乳 かつお 大豆 とり肉	レモン たけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ にんじん みつば	618 29.2 18.4	756 36.2 21.6
7	火	全国味めぐり～富山県～ ごはん 牛乳 ぶり大根 さといものり塩揚げ 三日の団子汁	米 さとう さといも 米粉 でんぷん あぶら	牛乳 ぶり あおさ 肉だんご あつあげ みそ	だいこん しょうが ごぼう	625 26.6 21.5	777 32.5 25.5
8	水	コッペパン 牛乳 豚肉のガーリック焼き ごぼうサラダ マカロニ入りミネストローネ	コッペパン あぶら ドレッシング じゃがいも マカロニ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ミックスビーンズ	にんにく ごぼう れんこん にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト	563 28.6 18.5	710 35.4 22.1
9	木	麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 切干大根のごま和え 豆腐のすまし汁	米 麦 でんぷん あぶら ごま	牛乳 いか まぐろあぶらづけ かまぼこ とうふ	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	560 27.8 15.8	688 33.8 18.3
10	金	麦ごはん 新ごぼうのカレーライス 牛乳 とり肉のバジル焼き イタリアンサラダ	米 麦 じゃがいも カレールー あぶら ドレッシング	ぶた肉 牛乳 とり肉	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん りんご レモン ほうれんそう キャベツ きゅうり	587 26.5 16.1	717 31.5 18.5
13	月	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き きゅうりのボン酢あえ 新じゃがいものみそ汁	米 麦 あぶら 焼きふ じゃがいも	牛乳 さば みそ	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん	537 26.9 17.8	648 31.8 20.0
14	火	麦ごはん 牛乳 揚げ肉団子の甘酢がらめ 切干大根のチャブチェ わかめスープ	米 麦 あぶら さとう でんぷん はるさめ	牛乳 肉だんご とり肉 わかめ	にんにく きりぼしだいこん にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ こんにゃくかんてん	572 19.2 19.7	702 22.8 23.3
15	水	ソフトめんミートソース 牛乳 卵入りチーズはんぺんフライ アスパラとベーコンのソテー	ソフトめん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース さとう	とり肉 ぶた肉 白いんげん豆 牛乳 チーズはんぺんフライ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ しめじ トマト アスパラガス とうもろこし	656 27.6 25.7	754 31.7 29.8
16	木	麦ごはん 牛乳 骨ごとあじの竜田揚げ 小松菜の和風ツナあえ 厚揚げの煮物	米 麦 でんぷん あぶら ドレッシング じゃがいも さとう	牛乳 あじ まぐろあぶらづけ とり肉 あつあげ	しょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん えだまめ	626 29.7 21.1	761 34.7 24.6
17	金	ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き ほうれん草のおかかあえ 具たくさんみそ汁	米 さとう あぶら さといも	牛乳 とり肉 かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし ごぼう にんじん	526 31.0 13.8	641 37.4 15.4
20	月	ごはん 飲むヨーグルト 揚げぎょうざ 味付けきゅうり 八宝菜	米 あぶら さとう ごま でんぷん	飲むヨーグルト ぎょうざ ぶた肉	きゅうり しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ ほししいたけ	515 13.8 10.0	666 18.0 14.1
21	火	食育の日～滋賀県の特産物を知ろう～ 麦ごはん 牛乳 青のりビーンズ かんぴょうのマヨ炒め 新たまねぎ入りかしわのじゅんじゅん	米 麦 でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ 焼きふ さとう	牛乳 大豆 あおさ ぶた肉 とり肉 とうふ	こまつな かんぴょう たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	591 27.4 20.3	733 33.5 24.0
22	水	外国料理～ドイツ～ コッペパン 一食りんごジャム 牛乳 カリーブルスト ザワークラフト アイントップフ	コッペパン りんごジャム あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ポークウインナー ベーコン レンズ豆	にんにく トマト キャベツ さやいんげん たまねぎ セロリー にんじん	677 27.3 27.9	850 33.8 34.3
23	木	麦ごはん 牛乳 とりのしょうが焼き ほうれん草のごまあえ 豆腐のみそ汁	米 麦 あぶら ごま さといも	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ねぎ	514 27.7 15.3	629 33.9 17.5
24	金	麦ごはん 牛乳 さわらのねぎみそ焼き きんぴらごぼう みつばのすまし汁	米 麦 あぶら さとう ごま	牛乳 さわら みそ わかめ	ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ みつば	524 24.9 14.7	633 29.6 16.2
27	月	麦ごはん 牛乳 焼き厚揚げのしょうがあんかけ 小松菜のおひたし 筑前煮	米 麦 あぶら さとう でんぷん さといも	牛乳 あつあげ かつおぶし とり肉 ちくわ	しょうが こまつな もやし ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	569 26.5 16.1	697 32.3 18.7
28	火	麦ごはん 牛乳 焼き肉ねぎ塩だれ キャベツの中華あえ 春雨スープ	米 麦 あぶら さとう はるさめ	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり もやし たけのこ ほししいたけ	511 23.9 12.7	628 28.9 14.2
29	水	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 赤こんにゃく煮 ほうれん草のみそ汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 いわし かつおぶし あぶらあげ みそ	こんにゃく ほうれんそう にんじん ごぼう しめじ	558 23.6 16.7	688 28.9 19.3
30	木	ピピンバ 飲むヨーグルト 春巻き かきたま汁	米 あぶら さとう でんぷん	ぶた肉 飲むヨーグルト はるまき かまぼこ たまご	にんにく ねぎ ほうれんそう にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	654 20.9 21.3	788 26.0 25.5
31	金	麦ごはん 牛乳 揚げサーモンのトマトソース ブロッコリーサラダ 具だくさん野菜スープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう ドレッシング	牛乳 さけ ポークウインナー	トマト にんにく ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ	567 27.0 15.2	698 32.8 17.4

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「だいじょうぶ きみは大切な 友だちだ」

学校給食では、下記の食材はアレルギーが重篤になる可能性または新規発症の可能性があるため使用しません。

「そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、かに、キウイフルーツ、バナナ、カシューナッツ、アーモンド、あわび、いくら、まつたけ」

の献立は、昨年度の中主小6年生の考案献立です！
(英語の授業で考えてくれました。)