

# 令和5年7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		
			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
3	月	<b>食育の日(びわ湖の日)</b> ～びわ湖でとれる魚介類を知ろう～  ゆかりごはん 牛乳 こあゆの甘辛たれがらめ 赤こんにやくのおかか煮 夏のぶた汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう	牛乳 こあゆ あつあげ かつおぶし ぶた肉 みそ	赤しそふりかけ しょうが なす こんにやく さやいんげん ねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ
4	火	麦ごはん 牛乳 焼き肉おろしポン酢だれ なすとひき肉のみそ炒め けんちん汁	米 麦 あぶら でんぷん さとう さとも	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ あぶらあげ とうふ	たまねぎ だいこん レモン なす 赤ピーマン にんじん ごぼう こんにやく ねぎ しょうが
5	水	<b>外国料理～オーストラリア～</b> コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ポークウインナーグレービーソース マッシュポテト チキンスープ	コッペパン あぶら ブルーベリージャム さとう じゃがいも	牛乳 ウインナー とり肉 豆と穀物ミックス	にんにく たまねぎ にんじん レタス セロリー
6	木	 ごはん 牛乳 さけの塩焼き ほうれんそうの和風ツナあえ がんもどきと根菜の煮物	米 あぶら ドレッシング さとも さとう	牛乳 さけ まぐろあぶらづけ とり肉 がんもどき	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼうこんにやく ほししいたけ さやいんげん
7	金	<b>行事食～七夕～</b> 肉みそひじき丼 牛乳 かぼちゃとゴーヤのごまだれがらめ 七夕汁 七夕ゼリー	米 麦 あぶら さとう でんぷん ごま そうめん ゼリー	とり肉 ひじき みそ 牛乳 かまぼこ	しょうが たまねぎこんにやく さやいんげん ゴーヤ かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ オクラ
10	月	<b>全国味めぐり～千葉県～</b>  高津のとり飯 牛乳 かつおとさつまいもの甘酢がらめ 大根のみそ汁	米 さとう でんぷん さつまいも あぶら	とり肉 牛乳 かつお あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ
11	火	 麦ごはん 飲むヨーグルト ハンバーグトマトソース ごぼうとツナのマヨネーズあえ かぼちゃのミルクポタージュ	米 麦 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ベシヤメルソース	飲むヨーグルト ハンバーグ まぐろあぶらづけ 白いんげん豆 牛乳	にんにく たまねぎ トマト ごぼう きゅうり にんじん かぼちゃ パセリ
12	水	ジャージャー麺 ゆで野菜 牛乳 いかのねぎ塩焼き	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん	ぶた肉 みそ 牛乳 いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし
13	木	麦ごはん 牛乳 とり肉の竜田揚げ ゴーヤとたまごのチャンプルー 赤だし汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう さとも	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ いりたまご かつおぶし わかめ みそ	しょうが ゴーヤ キャベツ もやし にんじん にら だいこん ごぼう しめじ みつば
14	金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃしゅうまい ひじきとコーンの和風マヨあえ カレー肉じゃが	米 麦 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	牛乳 かつおぶし かぼちゃしゅうまい ひじき ぶた肉	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎこんにやく さやいんげん
18	火	 麦ごはん 牛乳 骨ごとカレイのチリソースかけ バンバンジー 中華風コーンとたまごのスープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 かれい とりささみ水煮 ベーコン たまご	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし
19	水	ターメリックライス 夏のキーマカレー 飲むヨーグルト とりささみのレモンソース イタリアンサラダ	米 あぶら カレールウ 米粉 さとう ドレッシング	ぎゅう肉 ぶた肉 飲むヨーグルト とり肉	しょうが にんにく たまねぎ なす 赤ピーマン とうもろこし えだまめ トマト りんご レモン にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり
20	木	 ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 わかめととうふのすまし汁	米 ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	牛乳 たら みそ とり肉 わかめ とうふ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ みつば
21	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め こまつなの千草あえ さつま汁	米 あぶら さとう さとも	牛乳 ぶた肉 とり肉 あぶらあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ
24	月	ごはん 牛乳 とり肉のマーマレードソース ポテトサラダ レタスとウインナーのスープ	米 米粉 あぶら さとう マーマレードジャム でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 ポークウインナー	にんじん きゅうり たまねぎ もやし レタス
25	火	ごはん 牛乳 青のりビーンズ キャベツの昆布あえ ちくぜん煮	米 でんぷん あぶら ごま さとも さとう	牛乳 大豆 あおさ しおこんぶ とり肉 ちくわ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼうこんにやく ほししいたけ さやいんげん
26	水	ごはん 牛乳 えびマヨネーズ ホイコーロー 春雨スープ	米 でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう はるさめ	牛乳 えび ぶた肉 みそ とり肉	しょうが にんにく キャベツ ピーマン 赤ピーマン しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ にら ねぎ
27	木	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き おからの炒り煮 かぼちゃのみそ汁	米 あぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶり おから あぶらあげ ちくわ ぶた肉 みそ	にんじん ごぼうこんにやく ねぎ たまねぎ かぼちゃ えのきたけ
28	金	ごはん 牛乳 フライドポテト チリコンカン せん切り野菜のスープ	米 じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 ミックスビーンズ まぐろ野菜スープづけ	にんにく たまねぎ トマト しょうが にんじん ごぼう キャベツ もやし しめじ パセリ
31	月	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ほうれん草のごま酢あえ じゃがいものうま煮	米 小麦粉 あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 ししゃも あおさ かまぼこ ぶた肉	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじんこんにやく さやいんげん

※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 「無意識から生まれる「差別」を意識しよう」

### ★幼稚園部

1学期給食終了日:7月18日(火)

2学期給食開始日:9月4日(月)