

令和5年7月 給食予定献立表 野州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
3	月	食育の日(びわ湖の日) ～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 赤こんにゃくのおかか煮 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 こんにゃく さやいんげん ねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ	600	753
					22.3	27.7	
					18.1	21.5	
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 こんにゃく ねぎ しょうが	579	720
					26.3	32.8	
					15.6	18.1	
5	水	外国料理～オーストラリア～ 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イビーソース 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	644	802
					23.1	28.1	
					24.3	28.9	
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 ごぼうこんにゃく ほししいたけ さやいんげん	582	729
					28.0	35.0	
					15.5	18.1	
7	金	行事食～七夕～ 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 たまねぎこんにゃく 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	651	805
					18.3	22.5	
					16.0	18.7	
10	月	全国味めぐり～千葉県～ 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	693	874
					26.4	32.9	
					22.2	26.7	
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	643	831
					21.1	27.0	
					15.9	21.0	
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	620	728
					35.5	44.1	
					19.5	23.1	
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 いらたまご 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	644	812
					24.9	30.6	
					22.1	27.1	
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 たまねぎこんにゃく さやいんげん	603	763
					18.4	22.5	
					15.4	18.3	
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 きれい 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	622	774
					26.1	31.5	
					18.2	21.6	
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	658	847
					31.5	41.2	
					14.3	19.0	

令和5年8月



29	火	ハヤシライス 牛乳 たらものムニエル ツナと野菜のソテー	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 あぶら	ぶた肉 白いんげん豆 牛乳 たら まぐろあぶらづけ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう	626	787
					26.4	33.0	
					12.8	14.7	
30	水	わかめごはん 牛乳 ユーリンチー チャプチェ とうがんとあつあげの中華スープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう はるさめ ごま	わかめごはんのもと 牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら とうがん チンゲンサイ	694	879
					24.3	30.5	
					23.7	28.9	
31	木	ごはん 牛乳 かつおとごぼうの甘酢がらめ きりぼしだいこんのカレー煮 ぶた汁 野菜ゼリー	米 でんぷん あぶら さとう さとも ゼリー	牛乳 かつお とり肉 ぶた肉 みそ	ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじこんにゃく ねぎ	647	807
					23.0	28.3	
					16.6	19.6	

※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 「無意識から生まれる「差別」を 意識しよう」

★1学期給食終了日
小学校・中学校:7月19日(水)

★2学期給食開始日
小学校・中学校:8月29日(火)

