

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	
6	月	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ にんじんしりしり コーン豆乳ポタージュ	米 あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ハンバーグ まぐろあぶらづけ ベーコン しおこんぶ 白いんげん豆 豆乳	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ		
7	火	ごはん 牛乳 焼き肉 手作りふりかけ 小松菜のみそ汁	米 あぶら さとう はちみつ ごま ごまあぶら じゃがいも	牛乳 ぶた肉 さつまあげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく みずな だいこん 菜めしのもと こまつな はくさい しめじ		
8	水	麦ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き スパゲッティナポリタン 大根とツナのスープ	米 麦 あぶら さとう スパゲッティ ごまあぶら	牛乳 とり肉 まぐろ野菜スープづけ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン だいこん えのきたけ	537 26.8 12.1	661 32.4 13.1
9	木	行事食～正月～ ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 紅白なます かしわ雑煮	米 あぶら さとう いもだんご	牛乳 さわら みそ とり肉 あぶらあげ	だいこん きんときにんじん にんじん	578 28.5 16.2	717 34.1 18.2
10	金	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 大学いも わかめスープ	米 麦 あぶら さとう さつまいも 水あめ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	はくさいキムチ もやし にら にんじん にんにく キャベツ たけのこ ほししいたけ ねぎ	543 17.7 12.2	683 21.1 13.8
14	火	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	米 でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう	牛乳 いか 牛肉 とうふ みそ	ごぼう あかこんにやく さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ	582 27.8 16.7	730 34.6 19.6
15	水	ソフトめん きつねうどん汁 飲むヨーグルト 春菊のかき揚げ 大根サラダ	ソフトめん さとう さつまいも 小麦粉 あぶら ドレッシング	あぶらあげ かまぼこ 飲むヨーグルト えび まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しゅんぎく ごぼう だいこん きゅうり	556 22.7 13.8	671 28.3 18.0
16	木	麦ごはん 牛乳 ユーリンチー(甘酢だれから揚げ) 小松菜と豚肉のオイスターソース炒め にんじんとわかめの春雨中華スープ	米 麦 小麦粉 あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ	しょうが ねぎ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ	582 27.5 18.0	733 34.4 21.5
17	金	麦ごはん 牛乳 ぶたのしょうが焼き 白菜のなめたけあえ おでん	米 麦 さとう あぶら さといも	牛乳 ぶた肉 とり肉 がんもどき ちくわ こんぶ	たまねぎ しょうが はくさい にんじん あじつきえのきたけ だいこん あかこんにやく	570 34.1 15.0	710 42.9 17.2
☆ ☆ ☆ 20日(月) ～ 24日(金) 学校給食週間 ☆ ☆ ☆							
20	月	中学生考案献立① ～野洲中～ 麦ごはん 牛乳 ポークチャップ(焼き) 冬野菜ともやしのナムル シンプルなみそ汁	米 麦 あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ しめじ にんにく ほうれんそう もやし にんじん	574 31.1 19.6	719 39.4 23.4
21	火	家庭からの募集料理① ★印が募集料理です 麦ごはん 牛乳 ごぼうとちくわの甘辛揚げ★ かみかみサラダ★ キャベツのみそ汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ちくわ いか とり肉 みそ	ごぼう にんじん きゅうり だいこん レモン たまねぎ キャベツ もやし しめじ	587 24.7 17.7	741 30.9 20.8
22	水	家庭からの募集料理② ★印が募集料理です 食パン 一食メープルジャム 牛乳 たらゆずバターしょうゆムニエル(焼き)★ 卵とブロッコリーと牛肉のオイスターソース炒め★ 豆とソーセージのトマトスープ	食パン メープルジャム でんぷん あぶら バター 白いんげん豆	牛乳 たら 牛肉 いらたまご ポークウイナー	ゆず ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ トマト	669 32.6 24.5	840 40.3 30.3
23	木	中学生考案献立② ～野洲北中～ 麦ごはん 牛乳 ぶりのてり焼き 水菜のしらす炒め 大根の和風ポトフ	米 麦 でんぷん さとう あぶら ごま じゃがいも	牛乳 ぶり ちりめんじゃこ しおこんぶ ポークウイナー	しょうが 赤パプリカ みずな たまねぎ だいこん にんじん キャベツ しめじ	657 28.9 27.1	819 34.9 32.5
24	金	中学生考案献立③ ～中主中～ ごはん 牛乳 やみつきちキン(焼き) ポテトサラダ 豚汁	米 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さといも	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんにく きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく	644 29.1 25.3	815 36.3 30.9
27	月	麦ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き キャベツのゆかりあえ けんちん汁	米 麦 あぶら さといも	牛乳 さば とり肉	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそふりかけ しいたけ しめじ こまつな	538 27.7 17.8	658 33.0 20.0
28	火	麦ごはん 牛乳 レバー入りメンチカツ ほうれん草の和風ツナあえ 肉じゃが	米 麦 あぶら ドレッシング じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 レバー入りカレーメンチカツ まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ	647 26.5 21.5	802 32.2 25.7
29	水	麦ごはん 牛乳 骨ごといわしのねぎだれかけ(揚げ) かんぴょうのマヨ炒め 大根のみそ汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 いわし ぶた肉 あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ こまつな かんぴょう だいこん にんじん たまねぎ	584 26.2 21.4	711 30.6 24.7
30	木	ごはん ビーフカレー 飲むヨーグルト とり肉のマーマレードソース焼き れんこんサラダ	米 じゃがいも カレールウ あぶら マーマレードジャム さとう ゴマドレッシング 加糖ココア	飲むヨーグルト 牛肉 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん れんこん とうもろこし	550 21.5 9.6	707 28.0 13.0
31	金	麦ごはん 牛乳 骨ごとあじの南蛮漬(揚げ) 切干し大根のやしそば風 ほうれんそうのすまし汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう	牛乳 あじ ぶた肉 とうふ かまぼこ	たまねぎ きりぼしだいこん ピーマン にんじん もやし えのきたけ ほうれんそう ねぎ	580 27.0 18.6	726 33.3 22.0

※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「自由に 選べることに『感謝』しよう」

☆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ので使用しません。

「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」

● 3学期給食開始日 ●

小・中学校 1月8日(水)・幼稚園部 1月9日