



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) たんぱく質(g) 脂質(g)
			黄	赤	緑	
1	月	麦ごはん 牛乳 かつおのみそがらめ 切干し大根の甘酢あえ ちゃんこ汁	米 麦 でんぶん あぶら さとう はるさめ	牛乳 かつお みそ とり肉	しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	769 31.5 39.6 17.3 20.2
2	火	麦ごはん 飲むヨーグルト 焼き厚揚げのしょうがあんかけ きんぴらごぼう カレー肉じゃが	米 麦 さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	飲むヨーグルト あつあげ ぶた肉	しょうが ごぼう れんこん さやいんげん にんじん たまねぎ こんにゃく	695 20.0 26.1 6.7 9.1
3	水	麦ごはん 牛乳 豚肉のりんごソースがらめ(焼き) かんてんサラダ レタスのスープ	米 麦 でんぶん あぶら さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく たまねぎ りんご こんにゃくかんてん だいこん きゅうり にんじん はくさい ブロッコリー レタス	659 26.0 32.1 15.3 17.8
4	木	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいもの甘辛たれがらめ 小松菜のレモンサラダ 体が温まる根菜汁(三上小)	米 麦 でんぶん じゃがいも あぶら さとう さつまいも	牛乳 とり肉 まぐろあぶらづけ ちくわ みそ	こまつな もやし にんじん レモン ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	757 23.4 28.6 18.1 21.6
5	金	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツのドレッシング炒め 豚汁	米 麦 ドレッシング あぶら じゃがいも	牛乳 いわしの梅煮 ぶた肉 みそ	キャベツ ほうれんそう とうもろこし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	674 22.8 28.1 16.3 19.2
8	月	麦ごはん 牛乳 ぶりのみぞれかけ ブロッコリーの塩昆布あえ ほうれん草のすまし汁	米 麦 でんぶん あぶら さとう さといも	牛乳 ぶり しおこんぶ	だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれんそう	751 26.9 33.6 22.8 27.9
9	火	麦ごはん 牛乳 包子(パオズ) チンゲンサイの炒めナムル はくさいのうま煮	米 麦 ごま ごまあぶら さとう	牛乳 パオズ とり肉	チンゲンサイ もやし はくさい たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく しょうが	652 23.9 28.2 14.1 15.1
10	水	外国料理~カナダ~ コッペパン メープルジャム 飲むヨーグルト さけのマスタード焼き キャベツのコーンドレッシングあえ ピースープ	コッペパン メーグルジャム さとう ドレッシング レンズ豆 じゃがいも 白いんげん豆	飲むヨーグルト さけ とり肉	にんにく キャベツ とうもろこし グリンピース たまねぎ にんじん セロリー	700 27.1 35.7 9.7 13.0
11	木	ごはん 牛乳 イカの香草焼き いんげんソテー 近江牛のビーフシチュー	米 あぶら じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 いか 牛肉	さやいんげん にんじん とうもろこし しょうが たまねぎ トマト	726 29.0 33.3 14.8 17.0
12	金	麦ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き だいこんのかんきつあえ がんもと根菜の煮物 セレクトデザート	米 麦 さとう あぶら ドレッシング さといも 【おはぎ】または【大福】	牛乳 とり肉 がんもどき	しょうが だいこん きゅうり もやし にんじん ごぼう えだまめ	下記参照
15	月	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれんそうのおひたし 篠っ子みそ汁(篠原小)	米 麦 小麦粉 あぶら じゃがいも	ひじきふりかけ 牛乳 ちくわ あおさ とうふ わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ はくさい だいこん にんじん しめじ	690 25.1 28.9 15.3 17.6
16	火	麦ごはん 牛乳 豚肉のケチャップがらめ はくさいのコールスローサラダ 聖護院かぶのコンソメ煮	米 麦 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆	牛乳 ぶた肉 まぐろあぶらづけ	はくさい きゅうり レモン しょうごいんかぶ だいこん たまねぎ にんじん	696 28.1 35.2 15.8 18.6
17	水	ソフトめん 牛乳 さわらのムニエル 洋風粉ふきいも 小松菜のクリムスパゲティソース	ソフトめん でんぶん あぶら シチュールウ じゃがいも	牛乳 さわら とり肉 豆乳	こまつな たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	696 29.6 36.4 18.6 21.8
18	木	行事食 ~冬至の日~ ごはん 牛乳 たらのゆずたれかけ(揚げ) かぼちゃのそぼろ煮 かんぴょう入りすまし汁	米 麦 でんぶん あぶら さとう	牛乳 たら ぶた肉 とうふ	ゆず かぼちゃ かんぴょう たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば	736 26.4 32.8 17.3 20.4
19	金	食育の日 ~旬の野菜を食べよう~ 麦ごはん 牛乳 やきとり キャベツのかつおあえ かきまた汁	米 麦 さとう あぶら 焼きふ でんぶん	牛乳 とり肉 かつおぶし たまご	ねぎ ブロッコリー キャベツ だいこん ほししいたけ ほうれんそう	694 26.9 33.3 18.0 21.5
22	月	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ チンゲンサイの炒め物 カレー	米 麦 あぶら じゃがいも レンズ豆 カレールウ	牛乳 ハンバーグ	チンゲンサイ キャベツ にんじん にんにく たまねぎ りんご	752 19.7 23.9 19.3 23.3
23	火	ごはん 牛乳 三色丼の具 おからの炒り煮 キャベツのすまし汁	米 あぶら さとう さつまいも	牛乳 とり肉 おから あぶらあげ さつまあげ	しょうが ごぼう サやいんげん にんじん こんにゃく ねぎ キャベツ しめじ	
24	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース 冬野菜のポトフ ココア蒸しパン(手作り)	米 あぶら さとう 小麦粉 加糖ココア	牛乳 ぶた肉 肉だんご 大豆 豆乳	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご だいこん にんじん サやいんげん	
25	木	ごはん 牛乳 カレイのから揚げ だいこんと水菜のあかしそあえ さつまいものみそ汁	米 でんぶん あぶら さつまいも	牛乳 かれい わかめ みそ	だいこん みずな 赤しそふりかけ たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ	

※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”的つく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。

☆毎月25日は人権の日「なくそうよ 知らない見てない 人のせい」

☆野洲市の学校給食では、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原材料としては使用しません。

「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、カシューなっつ、アーモンド、あわび、いくら、まつたけ」

は、市内の小学校考案の「おすすめみそ汁」です。

●2学期給食終了日●
幼稚園部: 12月19日(金)
小・中学校: 12月22日(月)

		おはぎ	大福
小学校	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	704	695
	たんぱく質(g)	29.4	28
	脂質(g)	21.2	23.4
中学校	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	864	855
	たんぱく質(g)	36	34.6
	脂質(g)	26.8	29.0