

令和6年6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			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	麦ごはん 牛乳 とり肉のガーリック焼き れんこんと枝豆のサラダ かぼちゃの豆乳シチュー	米 麦 あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも シチュールウ	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	にんにく ごぼう れんこん えだまめ にんじん たまねぎ かぼちゃ	605 26.5 17.6	739 31.5 20.3
4	火	麦ごはん 牛乳 焼き厚揚げのきのこあんかけ 小松菜のレモンサラダ なすのみそ汁	米 麦 あぶら さとう でんぶん 米粉	牛乳 あつあげ ぶた肉 とりささみ水煮 わかめ みそ	えのきたけ こまつな きゅうり レモン なす たまねぎ もやし	559 24.2 17.3	688 29.2 20.2
5	水	ココア揚げパン 牛乳 切干し大根とツナのごまドレサラダ ひよこ豆のトマト煮	コッペパン 加糖ココア あぶら ドレッシング じゃがいも さとう	牛乳 まぐろあぶらづけ とりささみ水煮 ひよこ豆	きりぼしだいこん ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん かぼちゃ トマト	579 24.6 19.2	729 30.3 22.8
6	木 ★	わかめごはん 飲むヨーグルト とりのからあげ にんじんしりしり 豚汁	米 麦 でんぶん 米粉 あぶら さとも	わかめごはんのもと 飲むヨーグルト とり肉 まぐろあぶらづけ みそ しおこんぶ ぶた肉	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	556 24.7 12.4	702 31.5 15.9
7	金	麦ごはん 牛乳 枝豆コロッケ コールスローサラダ トマトスープ	米 麦 えだまめコロッケ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ポークウインナー 大豆	キャベツ きゅうり にんじん レモン さやいんげん しめじ たまねぎ トマト	580 17.5 22.6	715 20.7 27.0
☆☆☆ 10日(月)～14日(金) 地場産物活用週間 ☆☆☆							
10	月	しよいめし 牛乳 ちくわの磯辺揚げ かんぴょう入りすまし汁	米 小麦粉 あぶら	あぶらあげ 牛乳 ちくわ あおさ どうふ	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ かんぴょう たまねぎ こまつな えのきたけ みつば	587 26.4 17.8	713 30.2 20.8
11	火	食育の日献立～びわ湖でとれる魚介類を知ろう～ 麦ごはん 牛乳 こあゆの南蛮漬(揚げ) 赤こんにゃくのおかか煮 じゃがいものみそ汁	米 麦 でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 こあゆ あつあげ かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ レモン こんにゃく さやいんげん にんじん ねぎ	606 26.3 20.7	748 32.1 24.6
12	水	近江ちゃんぽん 牛乳 ひじきときゅうりの中華あえ ぎょうざ	ソフトめん ごま さとう あぶら	ぶた肉 かまぼこ 牛乳 とりささみ水煮 ひじき ぎょうざ	しょうが キャベツ にんじん もやし ねぎ きゅうり	575 30.5 18.1	639 35.4 19.4
13	木	親子丼 牛乳 キャベツ入り焼きつくね まめこんサラダ	米 焼きふ さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	とり肉 たまご 大豆 牛乳 キャベツ入りつくね	たまねぎ ねぎ こんにゃく きゅうり	614 29.9 22.8	756 36.4 27.2
14	金	菜めし 牛乳 はんもろこのからあげ キャベツと切干大根のゴマドレサラダ マカロニいりミネストローネ	米 麦 でんぶん あぶら ドレッシング じゃがいも マカロニ	牛乳 もろこ まぐろあぶらづけ とり肉	しょうが キャベツ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん トマト なめしごはんのもと	554 22.5 16.6	685 27.0 19.2
17	月	麦ごはん 牛乳 いかフライ キャベツとたくあんのかき揚げ 新じゃがいものうま煮	米 小麦粉 パン粉 あぶら じゃがいも さとう	牛乳 いか とり肉	キャベツ たくあん 赤しそふりかけ たまねぎ にんじん こんにゃく	593 29.9 15.1	733 36.6 17.3
18	火	ごはん 牛乳 一食ココア牛乳の素 とりのボン酢煮 フライドごぼう ほうれん草のすまし汁	米 でんぶん あぶら ココア牛乳のもと	牛乳 とり肉 どうふ	レモン ごぼう ほうれん草 たまねぎ にんじん えのきたけ	590 27.0 17.3	727 33.1 20.1
19	水	外国料理～フランス～ 食パン 牛乳 キャンディーチーズ たらふくニエル ラタトゥイユ ポトフ	食パン 小麦粉 あぶら さとう じゃがいも	牛乳 チーズ たら ベーコン ポークウインナー	にんにく かぼちゃ なす ズッキーニ トマト たまねぎ にんじん キャベツ	605 30.4 21.7	751 36.3 25.4
20	木	チキンカレーライス 飲むヨーグルト 夏野菜のフライ 海藻と豆腐の青じそサラダ	米 じゃがいも あぶら 麦 カレールウ でんぶん 青じそドレッシング	とり肉 飲むヨーグルト かいそうミックス どうふ かつおぶし	にんにく たまねぎ にんじん りんご なす ピーマン かぼちゃ キャベツ	560 13.6 10.1	704 17.1 13.4
21	金	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも 切干し大根のやきそば風 根菜のみそ汁	米 麦 あぶら じゃがいも	牛乳 ししゃも ぶた肉 みそ	きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン にんじん もやし れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ	570 28.8 18.2	684 33.3 20.0
24	月	麦ごはん 牛乳 あじのスイートチリソースあげ なすとひき肉のみそ炒め 厚揚げの中華スープ	米 麦 でんぶん あぶら さとう	牛乳 あじ とり肉 みそ あつあげ わかめ	しょうが にんにく トマト たまねぎ なす にんじん とうがん もやし	586 22.5 20.2	722 27.6 23.9
25	火	全国味めぐり～石川県～ 麦ごはん 牛乳 ぶりのてり焼き あいませ 治部煮	米 麦 あぶら さとう でんぶん 焼きふ じゃがいも	牛乳 ぶり 大豆 あぶらあげ とり肉 どうふ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ほうれん草	654 36.1 22.8	804 43.5 26.7
26	水	麦ごはん 牛乳 やきとりねぎ塩だれかけ 豚肉といんげんの炒め物 にゅうめん	米 麦 あぶら さとう そうめん	牛乳 とり肉 ぶた肉 かまぼこ	しょうが にんにく ねぎ レモン さやいんげん にんじん たまねぎ みつば ほししいたけ とうもろこし	553 30.3 13.4	676 37.4 15.2
27	木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 小松菜の梅マヨあえ かきたま汁	米 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハンバーグ とり肉 どうふ たまご	だいこん こまつな もやし にんじん 梅肉ペースト たまねぎ えのきたけ	608 27.6 21.6	759 34.6 26.0
28	金	麦ごはん 牛乳 春巻き きゅうりの酢の物 マーボーじゃがいも	米 麦 あぶら さとう じゃがいも でんぶん	牛乳 はるまき ぶた肉 みそ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	669 19.5 24.7	790 22.6 27.7

※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」

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