令和6年11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 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 小学校	中学校
1	金	**三上小学校おすすめみそ汁の日** 麦ごはん　牛乳 とりのしょうが焼き　大根サラダ **11月たっぷりおみそしる**	米　麦　さとう ドレッシング さつまいも　くり	牛乳　とり肉 まぐろあぶらづけ みそ	たまねぎ　しょうが だいこん　きゅうり しめじ　エリンギ　ごぼう	528 27.2 13.5	662 33.9 15.3
カミカミ週間（11／5～11／8）							
5	火	**北野小学校おすすめみそ汁の日** 麦ごはん　牛乳　いかのさらさ揚げ 切干大根と茎わかめの炒め煮 **ふわふわとり団子の具だくさんみそしる**	米　麦 でんぷん あぶら　さとう	牛乳　いか くきわかめ とりつくね　みそ	しょうが　きりぼしだいこん にんじん　さやいんげん だいこん　えのきたけ　ねぎ	588 28.7 16.8	736 35.9 19.8
6	水	黒糖パン　牛乳 ぶた肉のガーリック焼き　ポテトサラダ マカロニ入りミネストローネ	コッペパン　黒ざとう あぶら　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆　マカロニ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんにく　きゅうり にんじん　たまねぎ キャベツ　トマト	632 30.6 21.6	808 38.7 26.6
7	木	麦ごはん　飲むヨーグルト　ししゃもの天ぷら キャベツのたくあんあえ じゃがいもの煮物	米　麦 あぶら　ごま じゃがいも　さとう	飲むヨーグルト ししゃものてんぷら ぶた肉　ちくわ	キャベツ　きゅうり たくあん　たまねぎ にんじん　こんにゃく　さやいんげん	560 20.4 11.6	690 25.3 13.9
8	金	ごはん　牛乳 コーンしゅうまい(蒸し)　豚キムチ トック入りわかめスープ	米　さとう あぶら　トック	牛乳　コーンしゅうまい ぶた肉　とり肉 わかめ	はくさいキムチ　もやし ねぎ　たまねぎ えのきたけ　にんじん	604 23.2 14.6	727 27.4 15.5
11	月	**全国味めぐり～大分県～** 麦ごはん　ねぎ塩豚丼の具　牛乳 とり天 だんご汁	米　麦　小麦粉 あぶら　ごまあぶら でんぷん げんまいだんご　さといも	牛乳　とり肉 ぶた肉 あぶらあげ みそ	キャベツ　たまねぎ　ねぎ にんにく　レモン　にんじん こんにゃく　ほししいたけ　ごぼう	641 31.6 21.2	813 39.4 25.6
12	火	**野洲小学校おすすめみそ汁の日** ごはん　牛乳 さばの塩焼き　キャベツのゆかりあえ **沖縄風あおさのみそしる**	米　あぶら	牛乳　さば ぶた肉　あおさ あぶらあげ　とうふ みそ	キャベツ　きゅうり にんじん 赤しそふりかけ えのきたけ　ねぎ	577 31.3 22.3	709 38.0 26.0
13	水	中華めん　五目中華そばスープ　牛乳 焼きぎょうざ　チンゲンサイのナムル 野菜ゼリー	ちゅうかめん あぶら　ごま ごまあぶら　ゼリー	ぶた肉 牛乳 ぎょうざ	はくさい　にんじん　たまねぎ とうもろこし　ねぎ　たけのこ チンゲンサイ　もやし	593 25.9 17.7	646 29.4 18.9
14	木	ナン　牛乳 チキンのレモンたれからめ(揚げ) ほうれん草とコーンのソテー 豆と雑穀のキーマカレー	ナン でんぷん　あぶら さとう　カレールウ	牛乳 とり肉 牛肉　ぶた肉 豆と穀物ミックス	レモン　ほうれんそう　とうもろこし しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　トマト	663 33.9 28.8	858 43.5 36.0
15	金	**祇王小学校おすすめみそ汁の日** 麦ごはん　牛乳 焼き厚揚げのしょうがあんかけ もやしのきのこあえ　**スタミナとん汁**	米　麦 さとう　でんぷん ごまあぶら	牛乳 あつあげ ぶた肉　みそ	しょうが　もやし　キャベツ あじつきえのきたけ　こんにゃく ねぎ　にんじん だいこん　にんにく	529 24.2 16.9	657 30.0 20.0
18	月	麦ごはん　飲むヨーグルト 大学いも(揚げ)　バンバンジーサラダ マーボー豆腐	米　麦　さつまいも　あぶら　さとう　水あめ ドレッシング　でんぷん	飲むヨーグルト とりささみ水煮 ぶた肉　とうふ　みそ	だいこん　きゅうり　にんじん たまねぎ　たけのこ　ねぎ しょうが　にんにく	592 15.6 11.1	762 20.5 14.7
19	火	**篠原小学校おすすめみそ汁の日** 麦ごはん　牛乳 豚肉の玉ねぎソースかけ(焼き) かんぴょうのマヨ炒め　**旬旬みそ汁**	米　麦 あぶら　さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも　はるさめ	牛乳　ぶた肉 まぐろあぶらづけ あぶらあげ　わかめ かまぼこ　みそ	たまねぎ　こまつな かんぴょう　えのきたけ	627 31.4 19.5	791 39.5 23.4
20	水	食パン　牛乳 とり肉のマーマレードソースかけ 根菜とヒジキのペペロンチーノ コンソメスープ	食パン　あぶら マーマレードジャム さとう　でんぷん じゃがいも	牛乳 とり肉　ひじき ベーコン　大豆	にんにく　ごぼう れんこん　とうもろこし にんじん　たまねぎ エリンギ	522 26.0 17.4	653 31.4 20.6
21	木	**外国料理　～パラオ～** ごはん　牛乳 とりのポン酢煮　さといもの海苔塩揚げ ベルダッケル（魚と柑橘のスープ）	米　でんぷん さといも　あぶら	牛乳　とり肉 あおさ　たら	たまねぎ　レモン キャベツ　にんじん	541 22.2 14.4	675 27.0 16.4
22	金	麦ごはん　牛乳 いわしのかば焼き(揚げ)　とりやさい鍋風煮 ほうれん草のごまあえ	米　麦　でんぷん あぶら　さとう ごま	牛乳 いわし とりつくね　みそ	ほうれんそう　もやし　にんじん はくさい　ごぼう　だいこん　みずな ねぎ　ほししいたけ　こんにゃく　にんにく	589 24.5 18.9	716 27.8 21.3
25	月	**行事食　～和食の日～** ごはん　牛乳 さけの梅みそ焼き　五目豆煮 卵のすまし汁	米　あぶら さとう 焼きふ　でんぷん	牛乳　さけ　みそ 大豆　とり肉　かまぼこ きんしたまご	梅肉　こんにゃく れんこん　さやいんげん たまねぎ	572 35.2 14.8	720 44.3 17.4
26	火	麦ごはん　牛乳 チキンカツ　イタリアンサラダ 豆乳シチュー	米　麦　小麦粉　パン粉 あぶら　ドレッシング じゃがいも　シチュールウ	牛乳　とり肉 ポークウインナー 豆乳	ほうれんそう　キャベツ きゅうり　にんじん たまねぎ　えだまめ　しめじ	712 28.6 25.2	907 35.7 31.1
27	水	**中主中学生考案献立** 麦ごはん　牛乳 揚げ豆腐の野菜あんかけ キャベツの昆布あえ　わかめのすまし汁	米　麦 でんぷん　あぶら さとう　ごま	牛乳　とうふ しおこんぶ わかめ　かまぼこ	たまねぎ　にんじん ねぎ　キャベツ きゅうり　ほししいたけ みつば	543 19.0 17.0	678 23.2 20.2
28	木	**中主小学校おすすめみそ汁の日** 麦ごはん　牛乳　焼きハンバーグおろしかけ じゃがいものきんぴら **冬の旬入りおたのしみみそ汁**	米　麦　あぶら　でんぷん じゃがいも　さとう ごまあぶら　ごま さつまいも	牛乳 ハンバーグ さつまあげ　ぶた肉 わかめ　みそ	だいこん　にんじん えだまめ　たまねぎ ねぎ	623 28.4 18.2	785 35.6 21.7
29	金	麦ごはん　牛乳　青のりフライビーンズ 切干し大根のカレー炒め 近江牛の肉じゃが	米　麦 でんぷん　あぶら じゃがいも　さとう	牛乳　大豆 あおさ ぶた肉　牛肉	きりぼしだいこん　ピーマン にんじん　たまねぎ こんにゃく　さやいんげん	663 24.6 25.5	835 30.6 31.5

※小学校のｴﾈﾙｷﾞｰ、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　「考えよう　送信ボタン　おす前に」
☆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」

は、市内の各小学校考案の「おすすめみそ汁」です。
（11月は和食月間、みんなに考えてもらいました。）