

令和7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			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
			黄	赤	緑		
			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のとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品		
<b>カミカミ週間 (11/4 ~ 11/7)</b>							
4 火	麦ごはん 牛乳 手作りかき揚げ きゅうりとささみのマヨあえ あおさと豆腐のみそ汁		米 麦 さつまいも 小麦粉 あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりささみ水煮 ぶた肉 あおさ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう どうもろこし きゅうり みずな にんじん えのきだけ ねぎ	605 22.7 20.4	761 28.5 24.6
5 水	コッペパン 牛乳 ぶた肉のハニーマスタードソース イタリアンサラダ さつまいもの豆乳シチュー		コッペパン はちみつ さとう ドレッシング さつまいも シチュールウ 白いんげん豆	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆乳	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	619 32.7 18.8	768 38.9 21.6
6 木	ごはん 飲むヨーグルト ししゃもの甘辛揚げ 海そうサラダ じゃがいものうま煮		米 でんぶん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	飲むヨーグルト ししゃも かいそうミックス くきわかめ ぶた肉	どうもろこし たまねぎ にんじん れんこん あかこんにやく さやいんげん	562 18.3 12.5	697 21.9 15.4
7 金	麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ こまつなひき肉の炒めもの 切干し大根のみそ汁		米 麦 でんぶん あぶら さとう	牛乳 いか ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん こまつな もやし きりばしたいこん ごぼう しめじ ねぎ	583 28.1 17.5	728 35.3 20.9
10 月	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソース マカロニサラダ トマトスープ		米 麦 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆	牛乳 ハンバーグ とり肉	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ トマト	605 21.7 19.8	765 26.5 23.5
11 火	野洲小学校おすすめみそ汁の日 麦ごはん 牛乳 鮭のみりん焼き きんぴらごぼう 秋野菜みそ汁		米 麦 ごま ごまあぶら さとう さつまいも	牛乳 さけ ぶた肉 みそ	ごぼう さやいんげん だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	553 28.5 14.0	694 35.7 16.0
12 水	ソフトめん 牛乳 とり肉のから揚げ 大根サラダ カレーうどんの汁		ソフトめん でんぶん あぶら ドレッシング カレールウ	牛乳 とり肉 ぶた肉 あぶらあげ	しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ ほしいたけ	718 31.2 31.7	869 37.9 39.7
13 木	ごはん 牛乳 大豆のあまから揚げ きゅうりとたくあんのゆかりあえ 近江牛丼の具		米 でんぶん あぶら さとう	牛乳 大豆 牛肉	きゅうり たくあん 赤しそぶりかけ たまねぎ ほしいたけ ねぎ こんにゃく	611 23.6 22.6	773 29.2 27.5
14 金	麦ごはん 牛乳 コーンしゅうまい 豚キムチ トック入りわかめスープ		米 麦 さとう あぶら トック	牛乳 コーンしゅうまい ぶた肉 わかめ	はくさいキムチ キャベツ もやし にら たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ こんにゃくかんてん	534 21.1 12.0	640 24.8 12.8
17 月	麦ごはん 牛乳 とり肉のレモンたれからめ(揚げ) キャベツのおかか炒め みつばのすまし汁		米 麦 でんぶん あぶら さとう	牛乳 とり肉 かつおぶし とうふ かまぼこ	レモン キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ みつば	621 26.0 23.7	781 32.5 28.9
18 火	麦ごはん 牛乳 焼き厚揚げの肉みそダレ こまつなのツナ炒め おでん風煮		米 麦 あぶら さとう さといも	牛乳 あつあげ ぶた肉 みそ まぐろあぶらづけ とり肉 やさいボール ちくわ	ねぎ こまつな にんじん だいこん あかこんにゃく	569 28.8 16.2	710 36.2 19.3
19 水	コッペパン 牛乳 米粉のささみカツ ブロッコリーサラダ ポークビーンズ		コッペパン あぶら ノンエッグマヨネーズ ひよこ豆 じゃがいも さとう	牛乳 ささみカツ ぶた肉 大豆	ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ さやいんげん トマト	659 32.0 24.3	833 39.4 29.7
20 木	中主小学校おすすめみそ汁の日 さつまいもごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜の昆布あえ 秋の実たっぷりみそ汁		米 さつまいも さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶり しおこんぶ とうふ あぶらあげ あつあげ みそ	はくさい にんじん なす えのきだけ こんにゃく ごぼう ねぎ	581 28.6 20.2	734 35.7 24.5
21 金	麦ごはん 牛乳 エビフリッター フレンチサラダ 豆と根菜のキーマカレー		米 麦 あぶら さとう 豆と穀物ミックス カレールウ	牛乳 えびフリッター ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん レモン しょうが にんにく たまねぎ れんこん ごぼう トマトリんご	704 26.8 26.0	889 33.2 32.2
25 火	行事食 ~和食の日~ 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじき煮 野菜のみそ汁		米 麦 さとう	牛乳 さば ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ こまつな もやし えのきだけ	548 31.4 17.4	678 38.0 20.0
26 水	野洲中学生考案献立 麦ごはん 牛乳 激うまとり肉(焼き) さつまいものバターしようゆ煮 まいたけのすまし汁		米 麦 さとう さつまいも バター ごま	牛乳 とり肉 とうふ	たまねぎ にんにく しょうが まいたけ ほしいたけ だいこん にんじん ねぎ	596 24.1 18.4	748 29.7 21.7
27 木	ごはん 飲むヨーグルト 春巻き チャプチエ サンラータン		米 あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	飲むヨーグルト はるまき ぶた肉 とり肉	もやし にんじん たけのこ にら こまつな たまねぎ えのきだけ	559 13.5 14.7	672 16.5 17.1
28 金	全国味めぐり~山口県~ 麦ごはん 牛乳 激うまとり肉(揚げ) チキンチキンごぼう(揚げ) ほうれんそうのおひたし けんちょう汁		米 麦 でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	ごぼう えだまめ ほうれんそう もやし だいこん にんじん れんこん こんにゃく	624 28.4 22.0	784 35.5 26.7

※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”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「一言で 一生残る 深い傷」

☆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、カシューナッツ、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。  
(11月は和食月間、みんなに考えてもらいました。)

★の献立は、野洲中2年生の考案献立です！  
(R6.5月の職場体験で考えてくれました)