



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	木	ごはん 牛乳 おさかなハンバーグ照り焼きソースかけ こまつなのごまあえ はるさめのすまし汁	米 あぶら さとう でんぷん ごま はるさめ	牛乳 いわしハンバーグ かまぼこ	こまつな キャベツ にんじん だいこん しめじ	毎日、きれいに洗ったお箸を持参してください	
4	金	ごはん 牛乳 とりそばろ井の具 もやしのソテー えのきたけのみそ汁	米 さとう あぶら	牛乳 とり肉 ウインナー とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし もやし えのきたけ ねぎ		
7	月	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き ごぼうとツナのマヨネーズあえ ポテトスープ	米 あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳 さわら まぐろあぶらづけ とり肉	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ しめじ		
9	水	ごはん 牛乳 いわしのカレーフライ きゅうりともやしのポン酢あえ 厚揚げの煮物	米 小麦粉 パン粉 あぶら さとう さといも	牛乳 いわし とり肉 あつあげ	きゅうり もやし にんじん レモン ごぼう さやいんげん あかこんにゃく		
10	木	ごはん 牛乳 鶏肉の梅酒煮 きのこあえ 豚汁	米 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	もやし キャベツ こんにゃく あじつきえのきたけ だいこん にんじん ねぎ		
11	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のハニーマスタードソースかけ(焼き) にんじんしりしり レタススープ	米 あぶら はちみつ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 まぐろあぶらづけ しおこんぶ とり肉	にんじん たまねぎ レタス とうもろこし こんにゃくかんてん にんにく		
14	月	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイのおひたし 春雨と肉団子のスープ お祝いクレープ(中)	米 麦 あぶら ごま はるさめ クレープ(中)	牛乳 さば 肉だんご	チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	626 27.5 20.0	762 32.9 22.9
15	火	麦ごはん 牛乳 とりのしょうが照り焼き キャベツのゆかり和え じゃがいものそばろ煮	米 麦 さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ きゅうり こんにゃく 赤しそふりかけ たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	609 27.4 20.0	762 34.3 23.9
16	水	ソフトめん 牛乳 みそラーメンスープ 春巻き ゆで野菜	ソフトめん ごま ごまあぶら あぶら ドレッシング	牛乳 ぶた肉 みそ はるまき	キャベツ もやし とうもろこし にんじん ねぎ ブロッコリー だいこん にんにく	641 24.2 28.3	724 27.7 32.4
17	木	麦ごはん 牛乳 焼き厚揚げのしょうがあんかけ キャベツとひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁	米 麦 さとう でんぷん ドレッシング	牛乳 あつあげ ひじき ぶた肉 みそ	キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	548 22.7 15.3	686 27.7 17.7
18	金	食育の日～旬の野菜を食べよう～ ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き アスパラと豚肉の炒め物 わかめとふのすまし汁	米 あぶら さとう でんぷん 焼きふ	牛乳 ぶり ぶた肉 わかめ	たまねぎ アスパラガス にんじん えのきたけ たけのこ にんにく	577 30.5 19.8	721 38.2 23.8
21	月	行事食～入学・進級お祝い～ ちらしずし 牛乳 ハンバーグ和風ソース ほうれん草のごま炒め そうめんのすまし汁 お祝いクレープ(園・小)	米 さとう でんぷん ごま ごまあぶら そうめん クレープ(園・小)	牛乳 ハンバーグ かまぼこ	ちらしずしのもと ほうれんそう もやし にんじん しめじ にんにく みつば	648 23.6 21.3	694 28.1 19.6
22	火	麦ごはん 飲むヨーグルト あじの唐揚げ キャベツとピーマンの塩こんぶ炒め 肉じゃが	米 麦 でんぷん あぶら じゃがいも さとう	飲むヨーグルト あじ しおこんぶ ぶた肉	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく しょうが	548 22.8 9.5	700 30.0 12.7
23	水	コッペパン 牛乳 焼きポークウインナー キャベツのカレーソテー オニオンスープ	コッペパン あぶら マカロニ	牛乳 ウインナー とり肉	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	563 21.8 26.1	705 26.8 31.4
24	木	ごはん 牛乳 かつおのオーロラソース(揚げ) 春雨の酢の物 だいこんのみそ汁	米 でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう はるさめ さといも	牛乳 かつお ぶた肉 みそ	きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ 赤こんにゃく しょうが	594 29.8 16.6	748 37.6 19.2
25	金	麦ごはん 牛乳 ココア牛乳の素 さけのしょうが焼き ごぼうのドレッシング炒め 春野菜とがんもどきの煮物	米 麦 あぶら ゴマドレッシング じゃがいも さとう ココア牛乳のもと	牛乳 さけ まぐろあぶらづけ とり肉 がんもどき	ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん たけのこ ふき	635 32.8 16.7	783 39.8 19.3
28	月	全国味めぐり～大阪府～ かやくごはん 牛乳 揚げたこやき 船場汁 キャベツと切干し大根のサラダ	米 たこやき あぶら ドレッシング	牛乳 さけボール	五目かまめしのもと キャベツ きりぼしだいこん きゅうり だいこん にんじん ねぎ	552 18.7 19.7	714 23.6 24.1
30	水	麦ごはん 飲むヨーグルト ハヤシライス グリルチキン 小松菜のレモンソテー	米 麦 レンズ豆 じゃがいも ハヤシルウ あぶら さとう 加糖ココア	飲むヨーグルト ぶた肉 とり肉 まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ レモン こまつな もやし にんにく	568 22.7 11.0	713 28.7 13.6

※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。

☆毎月〇のつく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。

☆毎月25日は人権の日「ともだちにはなしてみよう じぶんのきもち」

☆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の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」

★ 給食開始日

小学校(2～6年生)・中学校 4月14日(月)

幼稚園(4・5歳児) 4月15日(火) 小学校(1年生) 4月21日(月)

