



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	小学校	中学校
			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		
1	水	食育の日(びわ湖の日) ～びわ湖でとれる魚介類を知ろう～ 麦ごはん 牛乳 こあゆの甘辛あげ 赤こんにゃくのいため物 野菜たっぷりみそ汁	米 麦 でんぶん 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 こあゆ 油あげ みそ	しょうが 赤こんにゃく こんにゃく だいこん なす にんじん もやし たまねぎ	548 21.3 18.0	662 25.4 20.9
2	木	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ きゅうりのごまあえ ちくわと根菜の煮物	米 油 ごま ごま油 さといも さとう	牛乳 キャベツメンチカツ ちくわ	きゅうり にんじん ごぼう れんこん 赤こんにゃく ほししいたけ	591 20.9 16.8	738 54.4 20.2
3	金	麦ごはん 飲むヨーグルト とり肉のレモンたれからめ(揚げ) キャベツの塩昆布いため とうふのすまし汁	米 麦 でんぶん 油 さとう	飲むヨーグルト とり肉 しおこんぶ とうふ	レモン キャベツ もやし ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	548 18.6 15.0	678 23.1 19.3
6	月	麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 もやしのなめたけあえ ぶた肉とかぼちゃのカレー煮	米 麦 油 さとう	牛乳 いわし ぶた肉	きゅうり もやし にんじん あじつきえのきたけ しょうが かぼちゃ たまねぎ	523 23.2 12.6	634 27.7 14.0
7	火	行事食～七夕(たなばた)～ 麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ きゅうりとたくあんのあえもの にゅうめん 七夕(たなばた)ゼリー	米 麦 さとう でんぶん そうめん ゼリー	牛乳 ハンバーグ かまぼこ	きゅうり たくあん たまねぎ にんじん えのきたけ オクラ とうもろこし	606 22.3 15.8	732 26.6 18.3
8	水	世界の料理～メキシコ～ コッペパン 牛乳 タコス具 ごぼうチップス(揚げ) カルド・デ・ポロ(チキンスープ)	コッペパン レンズ豆 油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉	ピーマン にんにく トマト ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ セロリ とうもろこし レモン	565 24.3 22.4	709 30.0 26.9
9	木	ごはん 牛乳 イカのチリソース(揚げ) オイスターソースいため レタススープ	米 でんぶん 油 さとう じゃがいも	牛乳 いか まぐろ油づけ	にんにく しょうが ピーマン 赤ピーマン もやし たけのこ えのきたけ たまねぎ にんじん レタス こんにゃくかんてん	527 23.4 14.0	635 27.5 15.7
10	金	麦ごはん 牛乳 塩やきとり じゃこ海そうのつくだ煮 じゃがいものうま煮	米 麦 さとう 油 ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ ひじき しおこんぶ かつおぶし 豚ひき肉 厚あげ	白ねぎ にんにく たまねぎ にんじん	580 26.1 19.1	707 31.3 22.1
13	月	赤しそごはん 牛乳 たちうおフライ 切干し大根とこまつなの甘酢あえ とん汁	米 麦 油 さとう じゃがいも	牛乳 たちうおフライ ぶた肉 みそ	赤しそふりかけ きりばしだいこん こまつな にんじん たまねぎ ごぼう しめじ 赤こんにゃく 青ねぎ	574 21.9 19.3	692 26.2 22.2
14	火	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き かぼちゃと枝豆の煮物 ぜん切り野菜のすまし汁	米 麦 さとう	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	しょうが かぼちゃ えだまめ にんじん ごぼう キャベツ もやし えのきたけ	516 26.9 12.2	622 32.5 13.4
15	水	中華めん 牛乳 とりのからあげ チンゲンサイのナムル とんこつラーメンスープ	ちゅうかめん でんぶん 油 ごま油	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが にんにく チンゲンサイ きゅうり にんじん キャベツ もやし とうもろこし 白ねぎ	600 26.2 22.2	698 30.4 26.2
16	木	ごはん 飲むヨーグルト ホキの香草パン粉焼き キャベツとコーンのサラダ 夏野菜カレーライス	米 パン粉 オリーブ油 カレーウ	飲むヨーグルト ホキ とり肉	パセリ キャベツ にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ なす ピーマン トマト りんご	571 19.4 9.5	709 24.9 12.1
17	金	ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き もやしのソテー オニオンスープ	米 マーマレードジャム 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく キャベツ もやし たまねぎ にんじん		
21	火	ごはん 牛乳 マーボーなす(皿) 中華きゅうり 春雨スープ	米 さとう でんぶん 油 ごま油 はるさめ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん たまねぎ なす しょうが きゅうり とうもろこし もやし チンゲンサイ ほししいたけ		
22	水	ごはん 牛乳 アジのカレーマリネ(揚げ) スパゲッティナポリタン パンプキンスープ	米 でんぶん 油 さとう スパゲッティ	牛乳 あじ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく かぼちゃ キャベツ しめじ えだまめ		
23	木	ごはん 牛乳 豚肉のおろしポン酢いため きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁	米 油 でんぶん ごま油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	だいこん レモン ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ にんじん 青ねぎ		
24	金	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら もやしとチンゲンサイの塩こんぶ炒め 湯葉のすまし汁	米 小麦粉 油	牛乳 ししゃも しおこんぶ ゆば	もやし チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ にんじん 青ねぎ		
27	月	ごはん 牛乳 米粉チキンカツ(揚げ) ホットマッシュポテト 具だくさんスープ	米 油 じゃがいも	牛乳 米粉チキンカツ ベーコン	とうもろこし しめじ かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ		
28	火	ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ 茎わかめの炒め煮 とうふのすまし汁	米 さとう 油	牛乳 さわら みそ ぶた肉 くわがめ とうふ	こんにゃく にんじん たまねぎ ほししいたけ 青ねぎ		
29	水	ごはん 牛乳 コーンとおまめのおとしあげ ねぎ塩豚丼の具 かつまいのみそ汁	米 でんぶん 油 ごま油 かつまいも	牛乳 ミックスビーンズ 白和えのもと おから ぶた肉 みそ	とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ 白ねぎ にんにく レモン だいこん にんじん 青ねぎ		
30	木	ごはん 牛乳 いわしの香草ムニエル キャベツのソテー コーン豆乳ポタージュ	米 でんぶん 油	牛乳 いわし ベーコン 白いげん豆 豆乳	パセリ キャベツ ピーマン たまねぎ とうもろこし にんじん		
31	金	ごはん 牛乳 ツナオムレツ キャロットサラダ 大豆と豚肉のトマト煮込み	米 オリーブ油 さとう じゃがいも	牛乳 ツナオムレツ ぶた肉 大豆	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ トマト		

※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「くらべない 一人一人の個性だよ」

☆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、マカダミアナッツ」

★幼稚園部

1学期給食終了日：7月15日(水)

2学期給食開始日：9月3日(木)