



令和8年5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)	
			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	
						小学校	中学校
1	金	麦ごはん 牛乳 ぶたのしょうが焼き キャベツのツナあえ あつあげの煮物	米 麦 さとう ドレッシング さとも	牛乳 ぶた肉 まぐろ油づけ とり肉 あつあげ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう 赤こんにやく ほししいたけ さやいんげん	619 34.3 18.1	755 42.1 21.0
7	木	行事食～端午の節句～ たけのこごはん 牛乳 かつおの甘辛だれからめ(揚げ) ほうれんそういため物 わかめのみそ汁 かしわもち	米 さとう でんぶん 油 じゃがいも かしわもち	牛乳 かつお ぶた肉 わかめ みそ	たけのこごはんのもと しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	642 32.4 17.4	764 39.1 20.0
8	金	麦ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き はくさいのなめたけあえ そうめんのすまし汁	米 麦 油 さとう でんぶん そうめん	牛乳 とり肉 さつまあげ	しょうが はくさい にんじん きゅうり あじつきえのきたけ だいこん しめじ	545 24.4 16.4	651 28.5 18.2
11	月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉の玉ねぎソースかけ(焼き) ほうれんそうの煮びたし じゃがいものみそ汁	米 麦 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 かつおぶし 油あげ みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ にんじん	548 29.4 14.7	666 36.0 16.5
12	火	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 赤こんにやくのみそ田楽 がんもどきと根菜の煮物	米 麦 さとう	牛乳 さけ みそ とり肉 がんもどき	赤こんにやく こんにやく だいこん たまねぎ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	583 31.1 15.7	704 37.1 17.9
13	水	全国味めぐり～沖縄県～ ソフトめん 牛乳 いかのからあげ にんじんしりしり 沖縄そば風	ソフトめん でんぶん 油 ごま油 さとう	牛乳 いか まぐろ油づけ しおこんぶ ぶた肉 かまぼこ	にんにく にんじん しょうが たまねぎ 青ねぎ ほししいたけ	626 30.4 22.5	730 36.1 26.5
14	木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン(揚げ) 味付けきゅうり はるさめスープ	米 でんぶん 油 さとう ごま油 はるさめ	牛乳 とり肉	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ しめじ	596 20.9 19.7	728 24.7 23.3
15	金	麦ごはん 牛乳 高野どうふの甘辛だれからめ(揚げ) キャベツの赤しそあえ 具だくさん汁	米 麦 でんぶん 油 さとう さとも	牛乳 高野どうふ ぶた肉 みそ	キャベツ 赤しそふりかけ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく 青ねぎ	563 22.0 17.6	684 26.1 20.4
18	月	麦ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ はくさいの塩こんぶあえ 新たまねぎのみそ汁	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 ちくわ あおさ しおこんぶ とうふ みそ	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ 青ねぎ	562 24.3 14.9	670 27.1 17.0
19	火	麦ごはん 飲むヨーグルト 焼きあつあげのしょうがあんかけ じゃこピーマン 筑前煮	米 麦 さとう でんぶん ごま油 さとも 油	飲むヨーグルト あつあげ ちりめんじゃこ ちくわ とり肉	しょうが ピーマン にんじん ごぼう れんこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	546 19.2 8.7	673 24.5 11.0
20	水	コッペパン 牛乳 米粉チキンカツ キャベツのケチャップいため ピーポタージュ	コッペパン 油 白いんげん豆 シチュールウ	牛乳 米粉チキンカツ ベーコン 豆乳	キャベツ もやし とうもろこし グリーンピース たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	613 27.4 22.0	766 33.0 26.1
21	木	ごはん 牛乳 蒸しぶたの香味だれかけ 青菜と油あげの中華いため くきわかめのスープ	米 さとう ごま ごま油 油	牛乳 ぶた肉 油あげ とり肉 くきわかめ	ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ	543 27.9 17.5	659 33.8 20.2
22	金	麦ごはん 牛乳 ししゃものからあげ ほうれんそうのサラダ 新じゃがいものうま煮	米 麦 でんぶん 油 ドレッシング じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも まぐろ油づけ さつまあげ	しょうが にんにく ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	624 29.9 18.3	743 34.2 20.2
25	月	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き キムタクごはんの具 ごぼうのみそ汁	米 麦 ごま油 ごま さとう	牛乳 さば ぶた肉 みそ	にんにく しょうが 白ねぎ はくさいキムチ たくあん なら 青ねぎ ごぼう しめじ にんじん	585 28.8 20.0	703 34.4 22.9
26	火	麦ごはん 牛乳 とりのからあげ はるさめの酢の物 中華スープ	米 麦 でんぶん 油 はるさめ さとう	牛乳 とり肉 大豆	しょうが にんにく きゅうり にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ 青ねぎ	615 22.2 20.6	750 26.4 24.0
27	水	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のオーロラソース(揚げ) アスパラサラダ コンソメスープ	米 麦 でんぶん 油 ノンエッグマヨネーズ さとう ドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉	アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ こまつな にんじん	601 25.2 21.8	735 30.2 25.5
28	木	ごはん 飲むヨーグルト プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ 豆と根菜のキーマカレー	米 ドレッシング 豆と穀物ミックス 油 カレールウ	飲むヨーグルト オムレツ とり肉 ぶた肉	ブロッコリー カリフラワー しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう トマト りんご	579 20.5 12.5	712 25.3 15.9
29	金	麦ごはん 牛乳 あじフライ こまつないため けんちん汁	米 麦 小麦粉 パン粉 油 さとも ごま油	牛乳 あじ まぐろ油づけ とり肉 とうふ	こまつな にんじん だいこん 青ねぎ	585 28.2 17.8	708 34.1 20.7

※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「みとめあう じゅうにんという きみらしく」

☆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」

にかけてのもの...



まずは食べてみよう



おいしいかも

