

令和8年6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	おもに体の調子を整えるもとになる食品	脂質(g)	
						小学校	中学校
1	月	麦ごはん 牛乳 青のりフライビーンズ（揚げ） こまつなとひき肉のいため物 えのきたけのすまし汁	米 麦 でんぶん 油 さとう さといも	牛乳 大豆 あおさ ぶた肉 かまぼこ	こまつな もやし えのきたけ にんじん みつば	552 22.3 17.8	668 26.4 20.6
2	火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ ほうれんそうとこんにゃくのいため物 かぼちゃのみそ汁	米 麦 さとう ごま油	牛乳 ハンバーグ さつまあげ みそ	しめじ えのきたけ ほうれんそう こんにゃく にんじん かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ	568 23.0 16.4	699 27.8 19.1
3	水	麦ごはん 牛乳 グリルチキン キャベツとコーンのソテー にんじんの豆乳ポタージュ	米 麦 油 白いんげん豆 シチュールウ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし ビーマン たまねぎ にんじん パセリ	589 23.9 20.5	712 28.2 23.6
4	木	ごはん 牛乳 カレイの梅しおあげ ひじきのサラダ ちくぜん煮	米 でんぶん 油 ドレッシング さといも さとう	牛乳 かいひ ひじき とり肉 ちくわ	梅肉 赤しそふりかけ きゅうり とうもろこし ごぼう れんこん にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	609 26.7 18.1	739 32.3 21.7
5	金	麦ごはん 牛乳 うの花コロッケ キャベツのたくあんあえ こまつなのすまし汁	米 麦 油	牛乳 とり肉 うの花コロッケ	キャベツ たくあん こまつな たまねぎ もやし にんじん	538 18.5 17.1	651 21.1 19.3
8	月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き おかかいため じゃがいものうま煮	米 麦 さとう 油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 かつおぶし とり肉	しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	533 28.0 13.3	647 33.7 15.0
9	火	麦ごはん 飲むヨーグルト いわしのなんばん漬け（揚げ） 大根サラダ なす入りマーボー豆腐	米 麦 でんぶん 油 さとう パンパンジードレッシング グ（ごま入り）	飲むヨーグルト いわし とうふ ぶた肉 みそ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ なす ビーマン 白ねぎ しょうが にんにく	568 19.9 13.9	708 25.4 17.9
10	水	きな粉あげパン 牛乳 ごぼうとツナのマヨネーズあえ はるさめと肉だんごのスープ	コッペパン 油 さとう ノンエッグマヨネーズ はるさめ	きな粉 牛乳 まぐろ油づけ 肉だんご	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	559 20.1 22.1	697 24.4 26.4
11	木	ごはん 牛乳 とりの塩レモン焼き ブロッコリーサラダ ポークカレー	米 でんぶん あぶら さとう じゃがいも レンズ豆 カレールウ	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが レモン とうもろこし ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん りんご	637 27.2 18.7	782 32.8 21.8
12	金	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 三度豆とベーコンのいため物 新たまねぎのみそ汁	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 さば ベーコン 油あげ わかめ みそ	さやいんげん にんじん たまねぎ	563 27.8 20.5	676 32.7 23.6

★★★ 15日（月）～19日（金） 地場産物活用週間 ★★★

15	月	麦ごはん 牛乳 かつおの甘酢あんかけ（揚げ） こまつなと大根のいため物 とうもろこしとじゃがいものみそ汁	米 麦 でんぶん 油 さとう じゃがいも	牛乳 かつお とりささみ水煮 ぶた肉 みそ	こまつな だいこん たまねぎ とうもろこし	571 31.1 14.1	691 37.9 16.0
16	火	麦ごはん 牛乳 焼き厚揚げのトマト肉みそかけ もやしの塩こうじいため みつばのすまし汁	米 麦 さとう でんぶん 油	牛乳 厚揚げ とり肉 みそ ぶた肉 かまぼこ	トマト しょうが にんにく もやし えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう みつば	534 21.7 15.6	649 26.0 17.8
17	水	ソフトめん 牛乳 こあゆのからあげ きゅうりのごまあえ 肉うどんの汁	ソフトめん でんぶん 油 ごま さとう	牛乳 こあゆ ぶた肉	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ 白ねぎ	524 28.4 20.2	655 34.8 23.8
18	木	ごはん 牛乳 とんちゃん焼き 赤こんにゃくの煮物 けんちん汁	米 ごま油 さとう はちみつ さといも	牛乳 とり肉 みそ かつおぶし とうふ 油あげ	キャベツ しょうが にんにく 赤こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	553 24.1 17.0	668 28.7 19.7
19	金	食育の日～滋賀県の郷土料理を知らう～ 麦ごはん 牛乳 いかのさらさあげ もやしとチンゲンサイの塩こんぶいため かしわのじゅんじゅん	米 麦 でんぶん 油 焼きふ さとう	牛乳 いか しおこんぶ とり肉 とうふ	もやし チンゲンサイ 白ねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ はくさい	588 29.2 18.3	714 35.4 21.3
22	月	麦ごはん 牛乳 あじとじゃがいものケチャップがらめ（揚げ） ひじきのガーリックソテー キャベツのスープ	米 麦 じゃがいも でんぶん 油 さとう	牛乳 あじ ひじき ぶた肉	れんこん ビーマン にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	550 21.0 16.5	663 24.9 18.7
23	火	麦ごはん 牛乳 オムレツ タコライスの具 もずくスープ	米 麦 さとう 油 ごま油	牛乳 オムレツ ぶた肉 大豆 とり肉 もずく	たまねぎ トマト えのきたけ にんじん とうもろこし	539 22.5 17.6	651 26.4 20.2
24	水	世界の料理～フランス～ コッペパン 牛乳 白身魚のレモンソース（揚げ） ほうれんそうと豆のサラダ ラタトゥイユ	コッペパン でんぶん 油 さとう 豆と穀物ミックス ごまドレッシング	牛乳 ホキ ベーコン	レモン ほうれんそう にんにく かぼちゃ なす たまねぎ ズッキーニ トマト	582 27.0 19.3	729 32.8 22.7
25	木	ごはん 牛乳 とりのでり焼き わかめサラダ きこののみそ汁	米 さとう ドレッシング じゃがいも	牛乳 とり肉 まぐろ油づけ わかめ 油あげ みそ	しょうが だいこん とうもろこし しめじ えのきたけ にんじん 青ねぎ	574 26.6 19.1	698 32.3 22.7
26	金	麦ごはん 牛乳 あげぎょうざ はるさめの甘酢あえ 厚揚げの中煮煮	米 麦 油 はるさめ さとう でんぶん	牛乳 ぎょうざ あつあげ	きゅうり にんじん しょうが はくさい たまねぎ たけのこ もやし	589 17.4 18.8	729 20.7 22.6
29	月	麦ごはん 牛乳 さわらのこうみ焼き ゴーヤのチャンプルー 新たまねぎのうまみ汁	米 麦 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 さわら ぶた肉 とうふ かつおぶし	しょうが ゴーヤ もやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	519 25.4 14.5	621 29.7 15.8
30	火	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のさっぱり焼き きんぴら 高野どうふとわかめのみそ汁	米 麦 さとう ごま 油	牛乳 ぶた肉 とり肉 油あげ 高野どうふ わかめ みそ	しょうが ごぼう 赤こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ	569 31.5 16.8	687 38.3 19.3

※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」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「だいいだよ ひと おし さかな どうぶつも」

☆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、マカダミアナッツ」

