

令和8年10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	木	ごはん 牛乳 開きさんまの竜田あげ(揚げ) 大根と水菜のなめたけあえ 油揚げとさつまいものみそ汁	米 でんぶん 油 さつまいも	牛乳 さんま 油あげ みそ	しょうが だいこん みずな あじつきえのきたけ たまねぎ にんじん 白ねぎ	579 20.7 21.1	703 24.9 24.7
2	金	麦ごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼の具 ブロッコリーのからあげ(揚げ) とり肉とわかめのスープ	米 麦 ごま ごま油 でんぶん 油 ブロッコリー じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	キャベツ たまねぎ しめじ 赤こんにゃく 白ねぎ にんにく レモン ブロッコリー しょうが にんじん たけのこ	522 18.5 15.0	633 21.7 17.0
5	月	麦ごはん 牛乳 とり肉の香草パン粉焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	米 麦 パン粉 油 ドレッシング じゃがいも	牛乳 とり肉	パジル こまつな キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	534 19.8 17.5	649 23.4 20.3
6	火	麦ごはん 牛乳 たらの甘酢あんかけ(揚げ) こまつなのごましらあえ たまねぎのみそ汁	米 麦 でんぶん 油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 たら とりささみ水煮 しらあえのもと みそ	こまつな きゅうり もやし たまねぎ しめじ ごぼう にんじん 青ねぎ	532 21.0 17.2	647 25.0 19.7
7	水	~世界の料理~ベルギー コッペパン 牛乳 ゲハクトバル(ミートボール)(焼き) なすときのこのガーリックソテー ストンプ(野菜の煮物)	コッペパン さとう オリーブ油 じゃがいも	牛乳 肉だんご	しめじ なす とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	486 19.4 15.1	607 23.5 17.6
8	木	ごはん 牛乳 かつおのみそがらめ(揚げ) だいこんの煮物 チンゲンサイのすまし汁	米 でんぶん 油 さとう ごま ごま油	牛乳 かつお みそ とり肉	しょうが にんにく だいこん 赤こんにゃく 白ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ	522 22.7 14.6	630 27.1 16.4
9	金	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうがあんかけ(焼き) きゅうりのあかしそあえ 厚あげと根菜のすまし汁	米 麦 さとう でんぶん さといも	牛乳 ぶた肉 厚あげ	しょうが きゅうり もやし にんじん 赤しそふりかけ ごぼう こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	507 23.8 12.9	614 28.2 14.3
13	火	麦ごはん 牛乳 春巻き(揚げ) チンゲンサイの中華あえ 中華スープ	米 麦 油 ごま油 ごま でんぶん じゃがいも	牛乳 はるまき とり肉 わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	584 16.2 21.2	677 17.9 22.8
14	水	ソフトめん 牛乳 ちくわとたまねぎの磯辺かきあげ(揚げ) フルーツのゼリーあえ カレーうどんの汁	ソフトめん じゃがいも カレー粉 小麦粉 油 ゼリー	牛乳 とり肉 ちくわ あおさ	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう 白ねぎ みかんシロップ漬 ももシロップ漬 パインアップルシロップ漬	601 23.5 17.6	702 27.4 20.4
15	木	ごはん 牛乳 鶏肉のみそだれかけ(焼き) こまつなのおかかあえ さといものすまし汁	米 さとう さといも	牛乳 とり肉 みそ かつおぶし ぶた肉	だいこん こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん 白ねぎ	537 26.1 14.9	641 30.6 16.6
16	金	麦ごはん 牛乳 いかじゃが甘辛たれ(焼き) 厚あげとキャベツのいため物 木の葉汁	米 麦 じゃがいも さとう 油	牛乳 いか あつあげ みそ かまぼこ	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく にんじん だいこん チンゲンサイ しめじ 青ねぎ	489 19.9 10.5	588 23.3 11.3
19	月	食育の日~新米を食べよう~ ごはん 牛乳 さけの塩焼き はくさいのしそひじきあえ 近江牛入り肉じゃが	米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 さけ しそひじき 牛肉	はくさい きゅうり たまねぎ にんじん 赤こんにゃく さやいんげん	544 27.0 14.3	657 32.5 16.3
20	火	麦ごはん 牛乳 とりのボン酢煮 じゃがいものり塩あげ(揚げ) 水菜のかきたま汁	米 麦 でんぶん じゃがいも 油	牛乳 とり肉 あおさ とうふ たまご	白ねぎ レモン みずな だいこん にんじん えのきたけ	555 21.7 18.8	673 25.9 22.0
21	水	きなこあげパン 牛乳 こまつなツナサラダ 肉団子のトマト煮込み	コッペパン 油 さとう マカロニ じゃがいも	きな粉 牛乳 まぐろ油づけ しおこんぶ 肉だんご	こまつな もやし にんじん レモン たまねぎ キャベツ トマト	549 21.7 18.6	685 26.3 22.1
22	木	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き(揚げ) きゅうりとたくあんの和えもの かぼちゃのみそ汁	米 でんぶん 油 さとう ごま	牛乳 いわし とり肉 油あげ みそ	きゅうり キャベツ たくあん かぼちゃ チンゲンサイ たまねぎ 白ねぎ	555 22.2 16.7	678 26.9 19.4
23	金	麦ごはん 牛乳 さつまあげのチーズ焼き こまつなとひき肉のいため物 きのこ汁	米 麦 油 さつまいも	牛乳 さつまあげ チーズ ぶた肉 とうふ みそ	さやいんげん にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ しめじ ほししいたけ	509 23.9 13.8	611 28.0 15.1
26	月	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン(揚げ) 春雨ともやしのサラダ トック入りスープ	米 麦 でんぶん 油 さとう はるさめ ごま油 ごま トック	牛乳 とり肉 わかめ	しょうが にんにく 赤ピーマン きゅうり もやし たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ	581 19.4 18.9	707 22.8 21.8
27	火	麦ごはん 牛乳 ししゃものカレー焼き 白菜の和風サラダ ぶた肉と大豆の和風トマト煮込み	米 麦 でんぶん さとう 油 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ししゃも かつおぶし ぶた肉 大豆	はくさい チンゲンサイ にんじん にんにく たまねぎ だいこん なす とうもろこし トマト レモン パセリ	517 23.8 13.7	604 26.2 14.4
28	水	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き わかめサラダ かぼちゃのそぼろ煮	米 麦 ドレッシング 油 さとう	牛乳 さば わかめ とり肉 あつあげ	もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ	538 24.9 18.1	649 29.7 20.6
29	木	ごはん 飲むヨーグルト とんかつ(揚げ) きゅうりのツナサラダ 野菜たっぷりみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも	飲むヨーグルト ぶた肉 まぐろ油づけ しおこんぶ とうふ みそ	きりぼしだいこん きゅうり レモン はくさい にんじん ごぼう 白ねぎ	530 19.5 10.8	652 25.1 13.8
30	金	麦ごはん 牛乳 高野どうふのオーロラソース(揚げ) えだまめとコーンのソテー ちくわと水菜のコンソメスープ	米 麦 でんぶん 油 ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	牛乳 高野どうふ ベーコン ちくわ	しょうが キャベツ えだまめ とうもろこし みずな たまねぎ にんじん	585 18.7 21.5	713 21.9 25.3

※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「いじめだて 気付かないばく 痛む友」

☆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」

★はR7年度に職場体験に来てくれた中主中の生徒さんの考えた献立です!

