令和8年11月 給食予定献立表 野洲市学校給食センター

～11月は和食月間です。市内の小学生が考えてくれたみそ汁が11月から1月にかけて登場します！～

日	曜日	献立名	体内での働き 黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 小学校	中学校
2	月	～県立大学生考案献立～ 麦ごはん 牛乳 たらのカレームニエル（焼き） マセドアンサラダ（角切り野菜のごまドレサラダ） コンソメスープ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング でんぷん	牛乳 たら とり肉	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん	533 25.6 14.5	646 30.6 16.2
		カミカミ週間（11/4～11/10）					
4	水	麦ごはん 牛乳 蒸しぶたの玉ねぎソースがけ ブロッコリーの和え物 きのこのみそ汁	米 麦 さとう さつまいも	牛乳 ぶた肉 みそ	たまねぎ ブロッコリー にんじん こまつな えのきたけ しめじ ほししいたけ	537 28.7 12.8	653 34.8 13.9
5	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも 切干し大根のやきそば風 高野どうふとじゃがいものふくめ煮	米 油 じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも ぶた肉 高野どうふ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん もやし 赤こんにゃく 白ねぎ えだまめ しめじ	547 25.8 15.4	643 28.7 16.7
6	金	麦ごはん 牛乳 チキンウインナー（焼き） チンゲンサイソテー 里いもと大根のツナカレー	米 麦 油 でんぷん さといも カレールウ	牛乳 チキンウインナー まぐろ油づけ	チンゲンサイ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん りんご	550 19.1 16.3	685 23.4 19.6
9	月	麦ごはん 牛乳 いかのバーベキューソース（焼き） キャベツのソテー かぼちゃの豆乳ポタージュ	米 麦 さとう 油 でんぷん 白いんげん豆	牛乳 いか ぶた肉 豆乳	ピーマン しょうが にんにく りんご トマト キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ エリンギ パセリ	512 25.8 11.1	614 31.5 12.1
10	火	麦ごはん 牛乳 じゃがいもののり塩あげ（揚げ） こまつなのおかかいため 親子丼の具	米 麦 じゃがいも でんぷん 油	牛乳 あおさ かつおぶし とり肉 たまご	もやし こまつな エリンギ たまねぎ 青ねぎ にんじん	598 23.4 20.2	725 27.9 23.6
11	水	コッペパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース（焼き） 花野菜サラダ かぶのスープ	コッペパン さとう 油	牛乳 ハンバーグ ちくわ	カリフラワー ブロッコリー かぶ はくさい にんじん パセリ	537 23.7 18.7	676 29.1 22.6
12	木	★三上小おすすめみそ汁の日★ ごはん 牛乳 かつおとれんこんのたれがらめ（揚げ） きゅうりの塩こんぶあえ **野菜の甘みでほっこりみそ汁**	米 でんぷん 油 さとう	牛乳 かつお しおこんぶ 油あげ みそ	れんこん しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	579 26.7 17.0	704 32.4 19.7
13	金	麦ごはん 牛乳 焼肉 もやしの和風カレーいため 水菜のすまし汁	米 麦 さとう 油 さといも	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく にら もやし みずな にんじん	496 26.5 13.3	597 31.6 14.8
16	月	麦ごはん 牛乳 ホキのりんごソースがらめ（揚げ） きゅうりと赤こんのマヨサラダ ポークビーンズ	米 麦 でんぷん 油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳 ホキ ぶた肉 大豆	しょうが にんにく りんご きゅうり 赤こんにゃく たまねぎ えだまめ トマト	590 26.5 17.2	716 31.8 19.8
17	火	麦ごはん 牛乳 あげ豆腐のトマト肉みそかけ（揚げ） はくさいのツナいため 塩こうじのうまみ汁	米 麦 でんぷん 油 さとう じゃがいも	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ まぐろ油づけ とり肉	トマト しょうが にんにく はくさい もやし にんじん だいこん しめじ	559 19.5 18.6	679 23.1 21.7
18	水	全国味めぐり～徳島県～ 中華めん 飲むヨーグルト さつまいもコロッケ（揚げ） ほうれん草のごまあえ 徳島ラーメンスープ	ちゅうかめん さつまいもコロッケ 油 ごま さとう	飲むヨーグルト ぶた肉	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ たけのこ 白ねぎ	517 15.0 10.4	597 17.3 13.0
19	木	ごはん 牛乳 さけの香草焼き ごぼうサラダ 白いんげん豆のシチュー	米 油 ごまドレッシング 白いんげん豆 じゃがいも シチュールウ	牛乳 さけ とり肉 豆乳	にんにく レモン バジル とうもろこし ごぼう にんじん たまねぎ しめじ パセリ	583 28.7 15.4	710 34.8 17.5
20	金	麦ごはん 牛乳 オムレツ なすのケチャップいため コンソメジュリアンスープ 一食ぶどうゼリー	米 麦 油 さとう でんぷん ゼリー	牛乳 オムレツ とり肉 ベーコン	にんにく なす トマト えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	550 19.3 14.3	643 22.4 15.8
24	火	行事食～和食の日～ ★中主小おすすめみそ汁の日★ 麦ごはん 牛乳 ぶりの照りだれかけ（焼き） はくさいのかんきつあえ **秋のとん汁**	米 麦 さとう はちみつ でんぷん ドレッシング ごま油	牛乳 ぶり ぶた肉 とうふ みそ	はくさい きゅうり だいこん 白ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう	569 28.1 20.2	681 33.1 22.8
25	水	コッペパン 牛乳 丸ごとあじのオニオンソース（揚げ） かぶのサラダ 野菜スープ	コッペパン でんぷん 油 さとう じゃがいも	牛乳 骨ごとあじ とり肉	たまねぎ かぶ チンゲンサイ とうもろこし エリンギ にんじん セロリー	558 24.5 19.1	686 28.3 22.0
26	木	ごはん 牛乳 厚あげのしょうがあんかけ（焼き） キャベツの赤しそあえ じゃがいものそぼろ煮	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 あつあげ ぶた肉	しょうが キャベツ ほうれんそう 赤しそふりかけ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	553 21.2 15.4	665 25.1 17.6
27	金	～中主中学生考案献立～ 麦ごはん 牛乳 とり肉のからあげ さつまいもとマスタードのソテー はくさいのみそ汁	米 麦 でんぷん 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 ベーコン わかめ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん はくさい こんにゃく	652 24.0 24.5	799 28.9 29.1
30	月	麦ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら（揚げ） もやしのごま酢あえ 近江牛のすきやき煮	米 麦 小麦粉 油 さとう ごま	牛乳 ちくわ 牛肉 とうふ	もやし きゅうり にんじん 白ねぎ たまねぎ 赤こんにゃく ほししいたけ はくさい	617 27.7 19.1	737 31.6 22.0

※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「いじめない　楽しいクラス　ほっとする」
☆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」
★はＲ７年度に職場体験に来てくれた中主中の生徒さん、実習に来てくれた県立大学の学生さんの考えた献立です！

