

令和7年2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
3	月	行事食～節分～ ごはん 牛乳 鰯のかばやき(揚げ) 豆のコロコロサラダ にゅうめん	米 でんぷん あぶら さとう ミックスビーンズ ドレッシング そうめん	牛乳 いわし 大豆 とり肉	にんじん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	589 24.4 17.7	723 28.2 20.1
4	火	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン(揚げ) 味付けきゅうり トック入りわかめスープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう トック ごまあぶら ごま	牛乳 とり肉 わかめ	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	588 22.0 16.5	740 27.0 19.5
5	水	コッペパン 牛乳 豚肉のバジル焼き イタリアンサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	コッペパン あぶら ドレッシング 白いんげん豆 シチュールウ	牛乳 ぶた肉 豆乳	にんにく ブロッコリー とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ	567 29.2 18.0	674 35.6 20.7
6	木	麦ごはん 飲むヨーグルト 焼きししゃも れんこんのきんぴら おでん風煮	米 麦 あぶら ごま ごまあぶら さとう さといも	飲むヨーグルト ししゃも とり肉 がんもどき ちくわ	れんこん にんじん さやいんげん だいこん あかこんにやく	529 23.0 10.1	652 27.8 12.0
7	金	全国味めぐり～岩手県～ 麦ごはん 牛乳 さわらの南部焼き 茎わかめの酢の物 ひつつみ	米 麦 さとう ごま はるさめ あぶら すいとん	牛乳 さわら ちりめんじゃこ くきわかめ とり肉	きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	566 28.0 15.1	679 31.3 16.1
10	月	麦ごはん ポークカレー 飲むヨーグルト 大豆のしゃりしゃり揚げ 大根とコーンのサラダ	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぷん あぶら さとう ドレッシング	ぶた肉 飲むヨーグルト 味付け小魚 大豆	にんにく たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし しゅんぎく	616 17.8 15.2	794 23.4 20.3
12	水	中華めん みそちゃんぽんスープ 牛乳 とりのから揚げ 花野菜サラダ	ちゅうかめん でんぷん あぶら ゴマドレッシング	ぶた肉 なんと みそ 牛乳 とり肉	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ブロッコリー カリフラワー	581 31.5 20.0	682 37.9 23.9
13	木	麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 水菜とひじきの和風マヨネーズあえ さといものみそ汁	米 麦 でんぷん あぶら さといも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 いか ひじき かつおぶし とり肉 みそ	しょうが だいこん みずな ごぼう はくさい にんじん ねぎ	576 26.9 17.6	725 33.6 20.7
14	金	ごはん 牛乳 ハンバーグ彩りソースかけ ザワークラフト 鶏肉のトマト煮	米 あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ハンバーグ とり肉	にんじん レモン キャベツ たまねぎ トマト	588 24.8 16.4	742 30.7 19.3
17	月	麦ごはん 牛乳 スタミナ焼肉 きゅうりともやしのナムル かきたま汁	米 麦 さとう ごま ごまあぶら 焼きふ でんぷん	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん もやし ほししいたけ ほうれんそう	520 26.5 14.5	650 33.0 16.5
18	火	麦ごはん 牛乳 骨ごとあじの南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 なめことかぶのみそ汁 一食納豆	米 麦 でんぷん あぶら さとう	牛乳 骨ごとあじ とり肉 とうふ みそ なっとう	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ えだまめ なめこ かぶ ねぎ	626 29.2 19.3	757 33.4 21.4
19	水	コッペパン 牛乳 一食いちごジャム 豚肉のケチャップがらめ(焼き) きのこキャベツの炒め物 コンソメスープ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも いちごジャム	牛乳 ぶた肉 とり肉	しめじ エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ	541 26.5 15.1	626 31.9 16.8
20	木	食育の日～びわ湖でとれる魚介類を知ろう～ ごはん 牛乳 いさざの甘辛たれからめ(揚げ)★ 赤こんにやくのおかか煮 さつまいものみそ汁	米 でんぷん あぶら さとう さつまいも	牛乳 いさざ かつおぶし みそ	しょうが あかこんにやく さやいんげん たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	599 22.9 19.4	757 27.8 23.3
21	金	麦ごはん 飲むヨーグルト 焼き厚揚げのしょうがあんかけ じゃこピーマン 筑前煮	米 麦 あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さといも	飲むヨーグルト あつあげ ちくわ ちりめんじゃこ 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	533 20.5 9.3	676 26.9 12.1
25	火	麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ はくさいの昆布あえ 豚汁	米 麦 小麦粉 あぶら さといも	牛乳 ちくわ あおさ しおこんぶ ぶた肉 みそ	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう	562 25.6 15.1	689 29.5 17.4
26	水	麦ごはん 飲むヨーグルト よだれどり風(揚げ) にらたまもやし炒め 春雨と肉団子のスープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう はるさめ	飲むヨーグルト とり肉 いりたまご 肉だんご	ねぎ もやし にら にんじん たまねぎ	569 21.5 13.2	730 28.1 17.6
27	木	外国料理～パナマ～ ごはん 牛乳 エンパナダス(揚げぎょうざ) ポテトサラダ サンコチョ(コーン入りチキンスープ)	米 あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぎょうざ とり肉	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	594 18.3 21.9	763 22.4 27.3
28	金	麦ごはん 牛乳 さばの西京焼き さつまいもの甘煮 みつばのすまし汁	米 麦 あぶら さつまいも さとう	牛乳 さば みそ とうふ	レモン たまねぎ だいこん にんじん みつば ほししいたけ	593 25.8 17.9	711 28.9 18.4

※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「助け合い 待つより先に 自分から」

☆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ので使用しません。

「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、まつたけ」

★いさざは、琵琶湖の固有種です。
びわ湖のめぐみ事業を活用しています。