令和7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 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
		歯と口の健康週間　～カミカミ週間～					
2	月	麦ごはん 牛乳 揚げ豚肉の中華あんかけ　バンバンジーサラダ もずくスープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま入りドレッシング	牛乳 ぶた肉 とりささみ水煮 もずく とうふ	にんじん ピーマン だいこん きゅうり たまねぎ たけのこ	588 26.9 18.9	738 33.4 22.7
3	火	麦ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ きんぴらごぼう 具だくさんだんご汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごまあぶら げんまいだんご	牛乳 ししゃも 牛肉 とり肉	しょうが にんにく ごぼう さやいんげん だいこん にんじん しめじ あかこんにゃく	641 24.6 21.1	787 28.4 23.8
4	水	麦ごはん 牛乳 焼き厚揚げのみそだれがけ 切干し大根のやきそば風 じゃがいものうま煮	米 麦 あぶら さとう じゃがいも	牛乳 あつあげ みそ ぶた肉 ちくわ	きりぼしだいこん ピーマン にんじん もやし たまねぎ さやいんげん こんにゃく	598 26.9 16.0	637 26.4 12.7
5	木	梅ごはん 牛乳 まぐろの竜田揚げ ほうれん草ともやしの和風マヨあえ キャベツのみそ汁	米 でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳 まぐろ かつおぶし ベーコン みそ	梅ごはんのもと　しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ えのきたけ にんじん	595 30.5 19.0	748 38.3 22.7
6	金	麦ごはん 飲むヨーグルト イカメンチカツ　ブロッコリーサラダ マカロニ入りミネストローネ	米 麦 あぶら ドレッシング 白いんげん豆 じゃがいも マカロニ	飲むヨーグルト イカメンチカツ とり肉	ブロッコリー にんじん たまねぎ トマト	538 15.4 9.7	682 19.7 12.4
9	月	麦ごはん 牛乳 ツナごはんの具 きなこいも(揚げ) とり団子のみそ汁	米 麦 さとう さつまいも あぶら	牛乳 まぐろあぶらづけ きな粉 とりつくね みそ	にんじん だいこん えのきたけ キャベツ	595 22.0 18.5	747 27.2 22.2
10	火	**外国料理～ブラジル～** 麦ごはん 牛乳 とり肉のカレー焼き コールスローサラダ フェジョアーダ(豆と肉の煮込み)	米 麦 あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 ポークウインナー 大豆	キャベツ にんじん とうもろこし レモン たまねぎ トマト にんにく	619 28.5 24.4	767 34.5 28.9
11	水	コッペパン 牛乳 一食りんごジャム 豚の洋風しょうが焼き きゅうりのサラダ オニオンスープ	コッペパン りんごジャム あぶら ドレッシング	牛乳 ぶた肉 野菜ミックスボール	しょうが きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	542 28.1 16.2	677 35.4 19.1
12	木	わかめごはん 牛乳 あじの竜田揚げ きゅうりのえのきあえ かしわのじゅんじゅん	米 でんぷん あぶら 焼ふ さとう	わかめごはんのもと 牛乳 あじ とり肉 とうふ	しょうが きゅうり はくさい キャベツ あじつきえのきたけ ねぎ こんにゃく たまねぎ にんじん ほししいたけ	637 33.1 20.4	803 41.3 24.6
13	金	麦ごはん 牛乳 枝豆コロッケ ゆでキャベツ ハヤシ 一食パインコンポート	米 麦 えだまめコロッケ あぶら ハヤシルウ	牛乳 ぶた肉	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん しめじ パインコンポート	595 19.5 16.4	734 23.5 19.2
		★★★　16日(月)～20日(金)　地場産物活用週間　★★★					
16	月	麦ごはん 牛乳 にごいのから揚げ キャベツのみそ炒め おくらのすまし汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう そうめん	牛乳 にごい とり肉 みそ かまぼこ とうふ	しょうが キャベツ ピーマン にんじん しめじ オクラ	561 27.3 16.1	701 34.0 18.8
17	火	**食育の日献立～滋賀県の郷土料理を知ろう～** 麦ごはん 牛乳 焼き肉甘辛しょうゆだれ 赤こんにゃくのｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ　打ち豆汁	米 麦 あぶら さとう はちみつ ごま ドレッシング	牛乳 ぶた肉 ひじき あぶらあげ とうふ 大豆 みそ	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご かぼちゃ キャベツ だいこん にんじん ねぎ あかこんにゃく	560 29.4 17.1	701 36.9 20.1
18	水	ソフトめん 肉野菜みその汁 牛乳 わかさぎの天ぷら たくあんあえ	ソフトめん ごまあぶら あぶら	牛乳 ぶた肉 みそ わかさぎフリッター	なす たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	584 26.3 23.7	691 31.3 28.7
19	木	ごはん 牛乳 とり肉のレモンしょうゆ揚げ こまツナ炒め えのきたけとまいたけのすまし汁	米 でんぷん あぶら さとう さといも	牛乳 とり肉 まぐろあぶらづけ	レモン こまつな えのきたけ まいたけ にんじん みつば	589 24.8 21.7	740 30.7 26.5
20	金	麦ごはん 牛乳 こあゆの南蛮漬け ほうれん草とベーコン炒め物 赤こんにゃく入りみそ汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 こあゆ ベーコン さつまあげ みそ	たまねぎ ピーマン ほうれんそう もやし にんじん あかこんにゃく	581 24.8 19.8	732 30.9 23.6
23	月	麦ごはん 牛乳 塩やきとり かぼちゃとゴーヤの甘辛揚げ ほうれんそうのみそ汁	米 麦 さとう あぶら でんぷん じゃがいも	牛乳 とり肉 わかめ みそ	ねぎ にんにく ゴーヤ かぼちゃ ほうれんそう えのきたけ にんじん	602 23.1 19.8	758 28.5 23.7
24	火	麦ごはん 飲むヨーグルト たらの香味マヨ焼き もやしとチンゲンサイの塩こんぶ炒め 厚揚げの中華煮	米 麦 ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	飲むヨーグルト たら しおこんぶ ぶた肉 あつあげ	にんにく もやし チンゲンサイ しょうが さやいんげん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん	551 24.8 11.5	703 31.7 15.3
25	水	きなこ揚げパン 牛乳 海そうと豆腐のじゃこサラダ ひよこ豆と夏野菜のトマト煮	コッペパン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ひよこ豆	きな粉 牛乳 ちりめんじゃこ かいそうミックス とうふ かつおぶし まぐろあぶらづけ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ なす トマト	572 24.3 18.0	723 30.0 21.9
26	木	ごはん 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソース えだまめとコーンの炒め物 沢煮わん	米 あぶら さとう	牛乳 ハンバーグ ぶた肉	たまねぎ えだまめ とうもろこし ほししいたけ ごぼう キャベツ にんじん みつば こんにゃくかんてん	578 24.8 17.9	728 30.6 21.3
27	金	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のガーリック焼き 夏野菜のソテー チキンカレー	米 麦 じゃがいも レンズ豆 カレールウ あぶら	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん りんご ズッキーニ ピーマン なす	612 26.5 19.1	769 33.2 23.0

6月30日(月)～7月15日(火)　臨時給食期間になります

※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「その書き込み 面と向かって 言えますか」
☆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、まつたけ」