

令和7年10月



給食予定献立表



N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)            | 脂質(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                                          | 小学校                 | 中学校                 |
| 1  | 水  | 麦ごはん 牛乳<br>焼き厚揚げのチリソース<br>味付けきゅうり 中華丼の具                                   | 米 麦<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぶん                            | 牛乳<br>あつあげ ぶた肉                         | しょうが にんにく きゅうり<br>たまねぎ キャベツ もやし<br>にんじん ほししいたけ              | 554<br>23.0<br>15.3 | 693<br>28.6<br>17.8 |
| 2  | 木  | ごはん 牛乳<br>揚げとり肉とれんこんの甘酢あん<br>ほうれん草の炒め物 おろし汁                               | 米<br>でんぶん あぶら<br>さとう じゃがいも                              | 牛乳 とり肉<br>まぐろあぶらづけ<br>かまぼこ             | しょうが れんこん<br>ほうれんそう<br>もやし だいこん にんじん ねぎ                     | 620<br>24.8<br>21.4 | 772<br>29.8<br>25.6 |
| 3  | 金  | 麦ごはん 牛乳<br>焼きさばのみそだれかけ<br>ブロッコリーのおかかあえ おでん風煮                              | 米 麦<br>さとう さといも                                         | 牛乳 さば みそ<br>かつおぶし とり肉<br>がんもどき こんぶ ちくわ | ブロッコリー キャベツ<br>だいこん<br>こんにゃく                                | 577<br>34.7<br>15.2 | 714<br>41.9<br>17.4 |
| 6  | 月  | 行事食～お月見～<br>麦ごはん 牛乳<br>焼き鮭の甘酢かけ ほうれん草のごま炒め<br>お月見汁 お月見団子                  | 米 麦<br>さとう でんぶん<br>ごま あぶら さといも<br>みたらしだんご               | 牛乳<br>さけ とり肉<br>かまぼこ                   | ほうれんそう キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ みつば                             | 572<br>30.4<br>13.0 | 701<br>37.9<br>14.6 |
| 7  | 火  | 麦ごはん 牛乳<br>とりの塩こうじ焼き<br>切干し大根の煮物<br>つみれ汁                                  | 米 麦<br>さとう                                              | 牛乳<br>とり肉 ちくわ<br>いわしつみれ みそ             | しょうが きりぼしだいこん<br>にんじん さやいんげん<br>はくさい ごぼう<br>えのきたけ ねぎ        | 586<br>29.9<br>17.9 | 735<br>37.7<br>21.2 |
| 8  | 水  | 外国料理～イギリス～<br>食パン 牛乳 ブルーベリージャム<br>フィッシュフライ カレーマヨサラダ<br>スコッチブロス(大麦と野菜のスープ) | 食パン でんぶん あぶら<br>ブルーベリージャム<br>ノンエッグマヨネーズ 麦<br>じゃがいも ひよこ豆 | 牛乳<br>ホキ とり肉                           | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ にんじん                            | 626<br>26.8<br>21.6 | 782<br>33.6<br>26.3 |
| 9  | 木  | ごはん 飲むヨーグルト<br>豚肉の照り焼き<br>こまつな炒め じゃがいものそぼろ煮                               | 米<br>さとう あぶら<br>じゃがいも                                   | 飲むヨーグルト<br>ぶた肉<br>とり肉                  | こまつな もやし たまねぎ<br>にんじん こんにゃく<br>さやいんげん                       | 561<br>25.3<br>6.9  | 658<br>32.5<br>9.4  |
| 10 | 金  | 麦ごはん 牛乳<br>プレーンオムレツ<br>白菜と海そうのかんきつサラダ<br>ポークカレー                           | 米 麦<br>ドレッシング<br>じゃがいも レンズ豆<br>カレールー                    | 牛乳<br>オムレツ わかめ<br>ぶた肉                  | はくさい にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん りんご                               | 589<br>20.5<br>18.1 | 735<br>24.6<br>21.2 |
| 14 | 火  | 麦ごはん 牛乳<br>ししゃものカレー焼き<br>大根とわかめのあえもの 近江牛のすきやき                             | 米 麦<br>さとう あぶら<br>焼きふ                                   | 牛乳<br>ししゃも わかめ<br>近江牛肉 とうふ             | だいこん ねぎ<br>たまねぎ<br>にんじん はくさい                                | 583<br>27.7<br>19.8 | 707<br>32.5<br>22.3 |
| 15 | 水  | 中華めん 牛乳<br>中華ポテト<br>パンパンジーサラダ<br>とんこつラーメンスープ                              | ちゅうかめん さつまいも<br>あぶら さとう 水あめ<br>ごま入りドレッシング               | 牛乳<br>とりささみ水煮<br>ぶた肉                   | キャベツ きゅうり にんじん<br>にんにく たまねぎ もやし<br>チンゲンサイ なら とうもろこし         | 556<br>21.7<br>18.0 | 715<br>27.3<br>21.5 |
| 16 | 木  | 麦ごはん 牛乳<br>揚げまぐろの甘辛がらめ<br>こぎつねごはんの具<br>わかめのすまし汁                           | 米 麦<br>でんぶん あぶら<br>さとう                                  | 牛乳<br>まぐろ あぶらあげ<br>とり肉 大豆 わかめ          | しょうが にんじん たまねぎ<br>えのきたけ みつば                                 | 623<br>30.2<br>21.4 | 780<br>38.2<br>25.9 |
| 17 | 金  | 食育の日献立～新米を食べよう～<br>ごはん 牛乳<br>とり肉のから揚げ<br>ほうれん草のごま酢あえ<br>旨みたっぷりサツマイモのみそ汁   | 米<br>でんぶん あぶら<br>ごま さとう<br>さつまいも                        | 牛乳<br>とり肉<br>かまぼこ<br>みそ                | しょうが にんにく<br>ほうれんそう<br>はくさい たまねぎ にんじん<br>だいこん ほししいたけ        | 669<br>25.2<br>23.9 | 846<br>31.5<br>29.2 |
| 20 | 月  | 麦ごはん 飲むヨーグルト<br>ハンバーグデミグラスソース<br>にんじんのサラダ<br>シチュー                         | 米 麦 ハヤシルウ<br>あぶら さとう 豆と穀物ミックス<br>じゃがいも シチュールー           | 飲むヨーグルト<br>ハンバーグ<br>まぐろあぶらづけ<br>とり肉 豆乳 | にんじん ブロッコリー<br>たまねぎ<br>しめじ えだまめ                             | 619<br>21.6<br>10.8 | 743<br>27.5<br>14.2 |
| 21 | 火  | 麦ごはん 牛乳<br>揚げ豆腐のトマト肉みそかけ<br>はくさいの赤しそあえ<br>そうめんのすまし汁                       | 米 麦<br>でんぶん あぶら<br>さとう そうめん                             | 牛乳<br>とうふ ぶた肉<br>みそ とり肉 かまぼこ           | トマト しょうが にんにく<br>はくさい きゅうり<br>赤しそふりかけ たまねぎ<br>えのきたけ にんじん ねぎ | 572<br>22.6<br>18.6 | 717<br>27.6<br>22.2 |
| 22 | 水  | ココア揚げパン<br>牛乳<br>ダブルポテサラ<br>ポトフ                                           | ココアパン あぶら<br>加糖ココア さつまいも<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ         | 牛乳<br>まぐろあぶらづけ                         | だいこん たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい ブロッコリー                            | 598<br>18.9<br>22.4 | 760<br>23.3<br>27.7 |
| 23 | 木  | ごはん 牛乳<br>鶏のさっぱり煮<br>ヤムニョムごぼう<br>わかめとコーンのスープ                              | 米 さとう<br>マーメレードジャム<br>でんぶん あぶら                          | 牛乳<br>とり肉<br>わかめ                       | ごぼう にんにく<br>とうもろこし<br>たまねぎ もやし                              | 599<br>21.5<br>20.6 | 756<br>26.3<br>24.9 |
| 24 | 金  | 麦ごはん 牛乳<br>シルバーのしょうがあんかけ<br>こまつなとベーコンのセルフまぜごはんの具<br>高野豆腐のたまごとし            | 米 麦 さとう でんぶん<br>あぶら                                     | 牛乳<br>シルバー ベーコン<br>こうやどうふ たまご          | しょうが こまつな ねぎ<br>にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ                         | 596<br>31.7<br>19.1 | 735<br>38.7<br>22.4 |
| 27 | 月  | 麦ごはん 牛乳<br>かつおカツ<br>はくさいのなめたけあえ いもけんちん                                    | 米 麦<br>あぶら さといも                                         | 牛乳<br>カツオカツ とり肉<br>とうふ みそ              | はくさい ほうれんそう<br>あじつきえのきたけ だいこん<br>にんじん ごぼう ねぎ                | 560<br>23.3<br>17.0 | 706<br>29.2<br>19.7 |
| 28 | 火  | 麦ごはん 牛乳<br>蒸ししゅうまい<br>厚揚げホイコーロー 春雨のスープ                                    | 米 麦 ごまあぶら<br>さとう でんぶん<br>はるさめ                           | 牛乳<br>ボークしゅうまい<br>あつあげ みそ とり肉          | しょうが にんにく キャベツ<br>ピーマン にんじん たけのこ<br>ねぎ                      | 562<br>23.9<br>16.3 | 671<br>27.4<br>17.6 |
| 29 | 水  | 麦ごはん 牛乳<br>さわらのみそマヨネーズ焼き<br>ひじき豆サラダ とりじゃが                                 | 米 麦 さとう ひよこ豆<br>ノンエッグマヨネーズ あぶら<br>ドレッシング じゃがいも          | 牛乳<br>さわら みそ<br>ひじき とり肉                | にんじん キャベツ<br>たまねぎ<br>えだまめ あかこんにゃく                           | 612<br>30.8<br>19.2 | 758<br>37.3<br>22.4 |
| 30 | 木  | にんじんと塩こんぶのたきこみごはん<br>牛乳<br>揚げ豚肉のおろしだれかけ<br>いんげんのいためもの 湯葉のすまし汁             | 米<br>でんぶん あぶら                                           | しおこんぶ 牛乳<br>ぶた肉<br>さつまあげ ゆば<br>かまぼこ    | にんじん だいこん<br>さやいんげん<br>しめじ たまねぎ<br>ほうれんそう                   | 559<br>28.2<br>17.6 | 694<br>35.1<br>21.2 |
| 31 | 金  | 麦ごはん 牛乳<br>こいわしの米粉揚げ<br>きゅうりともやしのポン酢あえ<br>かばちのみそ汁                         | 米 麦<br>あぶら<br>さとう                                       | 牛乳<br>こいわしの米粉揚げ<br>ぶた肉 みそ              | きゅうり もやし レモン<br>かばち たまねぎ<br>しめじ ねぎ                          | 572<br>24.7<br>19.5 | 717<br>31.0<br>23.3 |

※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「まちがえてもいいよ だれてもしばいはあるからね」

☆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、まつたけ」

17日(金) 職場体験の野洲中生の献立です  
★の日のすきやきは、近江牛を使っています!