



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	おもに体をたくわえるもとになる食品	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	
2	木	ごはん 牛乳 春巻き チンゲンサイの中華あえ 肉だんごの酢豚風	米 あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 はるまき 肉だんご	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ ピーマン		
3	金	ごはん 牛乳 ひじきとコーンのかきあげ やさしい炒め 具だくさんみそ汁	米 小麦粉 あぶら じゃがいも	牛乳 ちくわ ひじき ぶた肉 あつあげ みそ	とうもろこし たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ		
6	月	ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ スパゲッティソテー 春野菜のスープ煮	米 スパゲッティ あぶら じゃがいも	牛乳 ほうれん草オムレツ チキンハム ぶた肉	ピーマン たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ		
7	火	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ キャベツの昆布あえ こまつなのみそ汁	米 パン粉 さとう でんぶん さといも 焼きふ	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご しおこんぶ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな しめじ にんじん		
9	木	ごはん 牛乳 えびボールのケチャップ炒め ほうれん草のナムル とんこつ風味の春雨スープ	米 さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	牛乳 えび団子 ぶた肉	たまねぎ ピーマン しょうが ほうれん草 もやし にんにく キャベツ にんじん たら とうもろこし		
10	金	ごはん 牛乳 キャベツ入りつくね(焼き) きゅうりとたくあんのお赤しそあえ お花かまぼこのすまし汁	米 じゃがいも	牛乳 キャベツ入りつくね かまぼこ とうふ	きゅうり にんじん たくあん 赤しそふりかけ たまねぎ えのきたけ		
13	月	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き こまつなのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米 さとう あぶら ごま	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ		
14	火	ちらしずし 牛乳 揚げかつおと大豆のレモンしょうゆ ほうれん草とうはくさいのなめたけあえ とり肉のすまし汁	米 麦 でんぶん あぶら さとう	牛乳 かつお 大豆 とり肉	ちらしずしのもと レモン ほうれん草 はくさい あじつきえのきたけ にんじん たまねぎ みつば	588 27.8 17.6	718 33.5 20.2
15	水	中華めん 牛乳 揚げコーンしゅうまい パンパンジーサラダ みそラーメンスープ	ちゅうかめん あぶら ごま入りドレッシング ごまあぶら	牛乳 コーンしゅうまい とりさきみ水煮 ぶた肉 なると みそ	もやし きゅうり キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが	641 27.3 24.9	707 30.6 26.7
16	木	ごはん 飲むヨーグルト ハンバーグケチャップソースかけ キャベツのサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	米 さとう ドレッシング 白いんげん豆 シチュールウ	飲むヨーグルト ハンバーグ とり肉 豆乳	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ かぼちゃ	587 17.4 12.7	736 22.1 16.6
17	金	食育の日～旬の野菜を食べよう～ 麦ごはん 牛乳 さわらの塩焼き アスパラとハムの炒め物 大根と豚肉の煮物	米 麦 あぶら さとう	牛乳 さわら チキンハム ぶた肉 さつまあげ	キャベツ アスパラガス だいこん にんじん こんにやく たけのこ	534 29.0 15.5	641 34.4 17.2
20	月	行事食～入学・進級お祝い～ 麦ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き えだまめとコーンのサラダ チキンカレー お祝いデザート	米 麦 ドレッシング じゃがいも レンズ豆 カレールウ お祝いデザート	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん りんご	648 26.5 18.7	787 31.9 21.8
21	火	麦ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら もやしとチンゲンサイの塩こんぶ炒め 春野菜とがんとどきの煮物	米 麦 小麦粉 あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも しおこんぶ とり肉 がんとどき	もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく ほししいたけ ふき さやいんげん	628 28.0 20.2	753 31.6 23.0
22	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き フレンチサラダ コンソメスープ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん もやし しめじ	531 24.9 20.2	658 29.7 23.5
23	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き こまつなあえ 切干し大根の豚汁	米 さとう さといも	牛乳 さば まぐろあぶらづけ ぶた肉 みそ	こまつな キャベツ きりぼしだいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	558 28.9 18.4	667 34.5 20.9
24	金	全国味めぐり～長崎県～ 麦ごはん 牛乳 長崎でんぶら 浦上そばろ いろりやき	米 麦 さつまいも 小麦粉 さとう あぶら ピーファン	牛乳 ぶた肉 さつまあげ とり肉 とうふ	ごぼう にんじん もやし はくさい えのきたけ ねぎ	624 22.7 17.4	759 26.6 19.8
27	月	麦ごはん 牛乳 さけのフライ ひじきとチンゲンサイのナムル ワンタンスープ	米 麦 あぶら ごまあぶら ワンタンの皮	牛乳 さけのフライ ひじき とり肉	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ	576 21.3 18.1	686 25.2 19.5
28	火	麦ごはん 牛乳 とりのから揚げ はくさいのコールスロー 湯葉のすまし汁	米 麦 でんぶん あぶら さとう	牛乳 とり肉 ゆば かまぼこ	しょうが にんにく はくさい にんじん きゅうり たまねぎ だいこん みつば	628 24.1 22.9	766 28.8 27.3
30	木	ごはん 飲むヨーグルト いわしのかば焼き(揚げ) 切干し大根のやきそば風 にらのみそ汁	米 でんぶん あぶら さとう	飲むヨーグルト いわし ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン にんじん もやし キャベツ えのきたけ たら	529 19.5 11.6	658 24.9 15.0

※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「うれしいね みんなでつなごう えがおのわ」

☆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」

★ 給食開始日

小学校(2～6年生)・中学校	4月14日(火)
幼稚園(4・5歳児)	4月15日(水)
小学校(1年生)	4月20日(月)