

令和7年9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	中学校
8	月	麦ごはん 飲むヨーグルト ハンバーグ えだまめとコーンのソテー ポークカレー	米 麦 あぶら じゃがいも レンズ豆 カレールウ	飲むヨーグルト ハンバーグ ぶた肉	えだまめ どうもろこし にんにく たまねぎ にんじん りんご	659 19.9 14.2	789 24.9 19.2
9	火	麦ごはん 牛乳 たらボールの梅マヨあえ もやしの塩昆布炒め さつまいものみそ汁	米 麦 ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら さつまいも	牛乳 たらボール しおこんぶ あぶらあげ みそ	梅肉 キャベツ もやし たまねぎ にんじん ごぼう しめじ	583 21.5 18.7	730 26.6 22.4
10	水	コッペパン 牛乳 豚肉のケチャップがらめ(焼き) ジャーマンポテト 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 ぶた肉 ベーコン まぐろあぶらづけ	しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん	563 30.7 19.6	713 38.8 23.8
11	木	行事食～非常食献立～セルフおにぎり ごはん 一食焼きのり 牛乳 鮭の塩焼き ひじきとじゃこの佃煮 豚汁 野菜ゼリー	米 あぶら ごま ごまあぶら さとう さといも 焼きふ、ゼリー	のり 牛乳 さけ ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし ぶた肉 みそ だし昆布	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん	588 33.2 13.9	719 41.8 15.7
12	金	麦ごはん 牛乳 コーンしゅうまい チンゲンサイの中華風炒め マーボー豆腐	米 麦 あぶら さとう でんぷん	牛乳 コーンしゅうまい ぶた肉 とり肉 とうふ みそ	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	588 25.4 17.6	713 30.6 20.2
16	火	全国味めぐり～東京都～ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のたれからめ(焼き) 小松菜とたくあん炒め 関東煮	米 麦 あぶら さとう ごまあぶら さといも	牛乳 とり肉 やさいボール がんもどき ちくわ こんぶ	レモン こまつな にんじん たくあん だいこん えだまめ あかこんにゃく	614 27.2 21.1	768 33.8 25.6
17	水	ソフトめん 牛乳 ふかしいも ツナとほうれん草のサラダ 肉うどんの汁	ソフトめん さつまいも ドレッシング さとう	牛乳 まぐろあぶらづけ ぶた肉 かまぼこ	ほうれんそう どうもろこし たまねぎ ねぎ しめじ ほししいたけ にんじん しょうが にんにく	557 28.1 13.2	654 33.7 14.8
18	木	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ささみと大根のポン酢あえ 肉団子入りすまし汁	米 さとう	牛乳 いわし とりささみ水煮 肉だんご	だいこん ブロッコリー レモン にんじん たまねぎ えのきたけ	546 25.1 16.7	684 31.3 19.9
19	金	麦ごはん 牛乳 韓国風焼きマヨチキン 春雨の炒め物 わかめスープ	米 麦 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ はるさめ ごまあぶら	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	581 22.6 21.0	732 28.0 25.6
22	月	麦ごはん 牛乳 骨ごとあじの南蛮焼き かぼちゃのツナあえ 豆腐のみそ汁	米 麦 小麦粉 あぶら さとう さといも	牛乳 骨ごとあじ まぐろあぶらづけ しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり えのきたけ ほうれんそう	575 26.6 17.1	705 31.0 19.3
24	水	黒糖パン 飲むヨーグルト とり肉のマーマレード焼き タルタルポテサラ トマトスープ	黒糖コッペパン マーマレードジャム あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ タルタルソース レンズ豆	飲むヨーグルト とり肉 ベーコン	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ トマト	573 21.2 17.6	744 28.0 23.6
25	木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ風(焼き) ごぼうサラダ 大根のみそ汁	米 でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さば あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう きゅうり にんじん どうもろこし だいこん たまねぎ	600 28.0 19.4	743 33.4 22.9
26	金	麦ごはん 牛乳 ぶたのしょうが焼き ほうれん草ともやしのなめたけあえ 厚揚げと根菜の煮物	米 麦 さとう あぶら さといも	牛乳 ぶた肉 あつあげ	しょうが ほうれんそう もやし あじつきえのきたけ だいこん にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく	577 29.9 16.6	723 37.1 19.4
29	月	麦ごはん 牛乳 ちくわのお茶揚げ だいこんの赤しそあえ 肉じゃが	米 麦 小麦粉 あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ちくわ ぶた肉	ほうじ茶 だいこん きゅうり 赤しそふりかけ たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく	630 29.9 16.8	775 34.8 19.6
30	火	食育の日～地産地消について考えよう～ 麦ごはん 牛乳 近江牛コロッケ キャベツとコーンのソテー オニオンスープ	米 麦 おう牛コロッケ あぶら じゃがいも	牛乳 とり肉	キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ	549 18.0 16.9	678 21.4 19.6

※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「ともだちと いっしょにいっぱい あそびたい」

☆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」

★マークの献立は昨年に給食センターで管理栄養士の実習を
された県立大学生の考案献立です！



カルシウムたっぷりの日



鉄たっぷりの日



食物せんいたっぷりの日