令和8年1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
7	水	ごはん　牛乳 手作りアメリカンドッグ キャベツのケチャップ炒め オニオンスープ	米 小麦粉　さとう あぶら　じゃがいも	牛乳 ポークウインナー とり肉	キャベツ　もやし たまねぎ にんじん		
8	木	ごはん　牛乳 焼き肉 こまつなのツナサラダ みそにゅうめん	米 さとう　はちみつ　あぶら ドレッシング そうめん	牛乳　ぶた肉 まぐろあぶらづけ さつまあげ みそ	たまねぎ　しょうが　にんにく こまつな　もやし みずな　かぶ にんじん	540 27.3 13.5	677 34.0 15.4
9	金	行事食　～お正月～ 麦ごはん　はっ酵乳（プレーン） ぶりのてり焼き　煮しめ お雑煮	米　麦 さとう　でんぷん いもだんご　さといも	はっ酵乳（プレーン） ぶり　とり肉 かまぼこ　みそ	れんこん　にんじん　こんにゃく たけのこ　ほししいたけ だいこん　ねぎ	552 25.5 11.4	694 31.1 14.1
13	火	麦ごはん　牛乳 揚げ大豆とさつまいものごまからめ ほうれん草の煮びたし きん肉モリモリみそ汁(祇王小)	米　麦 さつまいも でんぷん　あぶら さとう　ごま	牛乳 大豆　とりつくね とうふ　みそ	ほうれんそう　もやし　にんじん ほししいたけ　しめじ たまねぎ ねぎ	594 21.6 19.2	748 26.8 23.1
14	水	ソフトめん　牛乳 ぶた肉のから揚げ チンゲンサイソテー　中華あんかけの汁	ソフトめん でんぷん あぶら　ごまあぶら	牛乳 ぶた肉　とり肉 なると	しょうが　にんにく　チンゲンサイ キャベツ　にんじん　こまつな しめじ　もやし　ねぎ	532 27.7 19.4	677 35.3 23.4
15	木	ごはん　飲むヨーグルト グリルチキン えだまめとコーンのソテー 冬野菜カレー	米 あぶら カレールウ	飲むヨーグルト とり肉 ぶた肉	にんにく　しょうが　レモン えだまめ　とうもろこし　だいこん たまねぎ　にんじん　れんこん ブロッコリー　カリフラワー　りんご	590 20.2 14.8	746 25.6 18.8
16	金	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 さといものすまし汁	米　麦 でんぷん　あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	牛乳 いか　ひじき かつおぶし	しょうが　だいこん　みずな えのきたけ　たまねぎ　にんじん みつば	563 24.1 16.8	706 29.7 19.8
☆　☆　☆　１９日（月）～２３日（金）　学校給食週間　☆　☆　☆							
19	月	中学生考案献立①　～中主中～ 麦ごはん　牛乳 とりのから揚げ きんぴらごぼう　肉じゃが	米　麦 でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが　にんにく　ごぼう にんじん　こんにゃく　たまねぎ さやいんげん	652 24.8 20.1	820 30.7 24.3
20	火	中学生考案献立②　～野洲中～ 麦ごはん　牛乳 さばのしょうがマヨネーズ焼き 白菜の塩昆布あえ　のっぺい汁	米　麦 ノンエッグマヨネーズ さといも でんぷん	牛乳 さば　しおこんぶ とり肉	しょうが　はくさい にんじん　だいこん ごぼう　ほうれんそう	521 27.3 15.2	640 32.8 17.3
21	水	家庭からの募集料理①　★印が募集料理です コッペパン　牛乳 ひきにくビーンズ★ スイートかぼちゃ（揚げ） 小松菜とかぶの豆乳スープ★	コッペパン でんぷん あぶら　さとう	牛乳 大豆　とり肉 ベーコン　豆乳	たまねぎ　にんじん しめじ　えのきたけ トマト　かぼちゃ レモン　こまつな　かぶ	572 22.6 22.4	726 27.7 27.8
22	木	家庭からの募集料理②　★印が募集料理です ごはん　牛乳 とんかつ★ さつまいもとれんこんの甘辛炒め★ 野菜たっぷりみそ汁	米 でんぷん　小麦粉 パン粉　さつまいも さとう　あぶら	牛乳 ぶた肉　あつあげ みそ	れんこん　だいこん にんじん はくさい　ねぎ	636 26.4 19.7	806 32.9 23.8
23	金	中学生考案献立③　～野洲北中～ 麦ごはん　牛乳 とり肉のしょうが焼き ほうれんそうのごま和え　冬野菜のスープ	米　麦 さとう ごま	牛乳 とり肉 かまぼこ	たまねぎ　しょうが　にんにく ほうれんそう　もやし　にんじん こまつな　えのきたけ	512 21.6 16.1	638 26.9 18.9
26	月	麦ごはん　牛乳 たらのから揚げ キャベツのサラダ 野菜を食べよう ミソラーメン風みそ汁(北野小)	米　麦 でんぷん　あぶら ドレッシング バター	牛乳 たら 豚ひき肉 みそ	にんにく　しょうが キャベツ　にんじん はくさい　もやし たまねぎ　とうもろこし　ねぎ	542 24.0 16.3	680 29.7 18.8
27	火	麦ごはん　牛乳 ヤンニョムチキン（揚げ） 春雨ともやしのサラダ コムタンスープ風	米　麦 でんぷん　あぶら さとう　はるさめ ごまあぶら　ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが　にんにく　にんじん きゅうり　もやし　だいこん　ねぎ	603 21.9 20.3	758 26.8 24.5
28	水	麦ごはん　飲むヨーグルト ちくわの天ぷら はくさいのあかしそあえ 厚揚げと根菜の煮物	米　麦 小麦粉　あぶら さといも　さとう	飲むヨーグルト ちくわ とり肉 あつあげ	はくさい　にんじん 赤しそふりかけ　ごぼう　れんこん あかこんにゃく　ほししいたけ さやいんげん	632 23.4 10.7	741 27.3 14.0
29	木	ごはん　牛乳 ビビンバ丼の具 炒めナムル　わかめスープ	米 さとう　あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶた肉　とり肉 わかめ	たまねぎ　しょうが　にんにく ほうれんそう　もやし　にんじん えのきたけ　ねぎ　こんにゃくかんてん	505 26.2 14.1	631 32.8 16.2
30	金	麦ごはん　牛乳 プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ 野菜カレースープ	米　麦 ドレッシング じゃがいも　カレールウ	牛乳 オムレツ　ベーコン まぐろあぶらづけ	ブロッコリー　カリフラワー にんにく　たまねぎ　かぼちゃ えだまめ	514 19.7 15.0	637 23.5 16.9

※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「ありがとう　つたえてみよう　自分から」
☆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」

● 3学期給食開始日 ●
小・中学校 1月8日（木）・幼稚園部 1月9日（金）

は、市内の小学校考案の「おすすめみそ汁」です。