



# 10月の給食献立表



2024(R6)年

しがけんりつやすようこがっこう  
滋賀県立野洲養護学校

日	曜	献立名	おもな食品			エネルギー (kcal)	スプーン	白ごはん
			赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる			
<p>★防災献立★ 避難訓練の日に合わせて、防災献立を実施します。保存のきく乾物食材などを使用した献立を取り入れています。</p>								
1	火	コッパン ジャム 肉団子のケチャップ味 切り干し大根の ようふうあん 洋風温サラダ マカロニ入り野菜スープ 牛乳	肉団子 ツナ ぎゅうじゅう 牛乳	きりぼしだいこん 人参 いんげん たまご 玉ねぎ	コッパン ジャム 砂糖 でん粉 マヨネーズ ごま じゃがいも マカロニ	671 463	×	×
7	げつ	ごはん マーボー豆腐 もやし中華炒め コーンと卵の中華スープ 牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏卵 牛乳	ねぎ グリンピース にんにく しょうが もやし 人参 えのき コーン パセリ	ごめ 砂糖 でん粉 ごま油 ドレッシング	670 508	×	○
8	火	コッパン 鶏肉のマスタードソース ほうれん草ソテー コンソメスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン ぎゅうじゅう 牛乳	ほうれん草 もやし しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参	コッパン 油 じゃがいも 砂糖 マスタードソース	671 447	×	×
9	水	キャロットピラフ 肉団子のラタトゥイユ オニオンスープ 牛乳	肉団子 ベーコン ぎゅうじゅう 牛乳	トマト 玉ねぎ 人参 なす にんにく しょうが パセリ	ごめ 砂糖 あぶら油	763 549	×	×
10	木	ごはん 焼き菜コロッケ あかこんにゃくゴマネズ風 豆腐のすまし汁 牛乳	ちくわ 豆腐 かまぼこ ぎゅうじゅう 牛乳	あかこんにゃく きゅうり 人参 こまつな 小松菜	ごめ コロッケ 油 砂糖 マヨネーズ ごま	713 535	×	○
11	金	ラーメン(しょうゆ) しゅうまい 茎わかめ入り中華炒め 飲むヨーグルト	焼き豚 なると しゅうまい 豚肉 茎わかめ 飲むヨーグルト	もやし ねぎ 玉ねぎ 人参 くら	ちゅうか 中華めん 砂糖 ごま油	591 449	×	×
15	火	コッパン ハムチーズサンドフライ 野菜炒め さつまいも入りシチュー 牛乳	ハムチーズサンドフライ 鶏肉 ぎゅうじゅう 牛乳	もやし 人参 キャベツ たまご 玉ねぎ ブロッコリー	コッパン 油 砂糖 さつまいも	815 547	○	×
16	水	ごはん 焼き魚(さけ) ちくせんに筑前煮 田舎汁 牛乳	さけ 鶏肉 さつまあげ ちくわ 牛乳	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん だいこん 白菜 ねぎ	ごめ 里芋 砂糖	671 508	×	○
17	木	ポークカレーライス イタリアンソテー 飲むヨーグルト	豚肉 飲むヨーグルト	たまご 人参 グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー コーン キャベツ	ごめ じゃがいも カレールウ 油 ドレッシング	680 501	○	○
18	金	ごはん さばのおかか煮 肉じゃが かきたま汁 牛乳	さば かつおぶし 豚肉 けいらん ぎゅうじゅう 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 ほうれん草 いんげん 糸こんにゃく	ごめ 砂糖 じゃがいも ふ でん粉	798 595	×	○
21	げつ	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き ブロッコリーソテー なす入りみそ汁 牛乳	鶏肉 みそ ハム あぶら油揚げ ぎゅうじゅう 牛乳	ブロッコリー しめじ コーン なす たまご 玉ねぎ ねぎ	ごめ マヨネーズ 砂糖	786 594	×	○
22	火	食パン さつまいものグラタン キャベツとレンズ豆のスープ 牛乳	鶏ひき肉 チーズ ベーコン ぎゅうじゅう 牛乳	たまご 人参 しめじ キャベツ パセリ	食パン さつまいも 油 小麦粉 バター パン粉	765 515	○	×
23	水	ごはん さばの味噌煮 野菜の煮びたし すまし汁 牛乳	さば 油 かまぼこ わかめ ぎゅうじゅう 牛乳	しょうが 人参 白菜 こまつな 小松菜 もやし えのき	ごめ 砂糖	714 537	×	○
24	木	ごはん 魚の西京焼き(さわら) 芋のきんぴら みそ汁 牛乳	さわら ちくわ あぶら油 ぎゅうじゅう 牛乳	人参 もやし ねぎ	ごめ 砂糖 じゃがいも さつまいも ごま ごま油	710 534	×	○
25	金	カレーうどん 野菜炒め 大学芋 牛乳	豚肉 あぶら油 ぎゅうじゅう 牛乳	たまご 人参 ねぎ キャベツ ブロッコリー	うどん カレールウ 砂糖 でん粉 ごま ごま油 さつまいも 黒ごま	750 580	×	×
28	げつ	ごはん 焼き肉 ほうれん草のナムル風 トマト中華スープ 牛乳	豚肉 炒り卵 ハム けいらん ぎゅうじゅう 牛乳	たまご ほうれん草 もやし しょうが トマト ねぎ	ごめ 砂糖 あぶら油 ごま油	693 523	×	○
29	火	コッパン かぼちゃ型ハンバーグ 野菜のスパゲッティ炒め かぼちゃのスープ 牛乳	ハンバーグ ツナ 豚肉 ぎゅうじゅう 牛乳	たまご ピーマン しめじ かぼちゃ キャベツ	コッパン 砂糖 スパゲッティ 油	752 503	○	×
30	水	ごはん 焼き魚(さば) 切り干し大根煮 きのこ入りみそ汁 牛乳	さば 油揚げ ぎゅうじゅう 牛乳	き ぼ だいこん 人参 たまご 切り干し大根 人参 玉ねぎ しめじ まいたけ ねぎ	ごめ 砂糖	698 529	×	○
31	木	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き(ホキ) ごもく 五目きんぴら かきたま汁 牛乳	ホキ 青のり 豚肉 ちくわ けいらん かまぼこ ぎゅうじゅう 牛乳	人参 ピーマン ほうれん草 たまご 玉ねぎ	ごめ マヨネーズ 砂糖 じゃがいも ごま 油 でん粉	690 523	×	○

※材料等の都合で献立が変更になる場合があります。

※白ごはんが×の日は用意ができませんので、必要な方は白ご飯を各自持参下さい。