



# 令和7年8・9月献立予定表 (小学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			カリ- (kcal) ﾀﾊﾞｸﾞ(g)			
		きの食品	あかの食品	みどりの食品				
		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだの調子を整える				
29 (金)	鏡野野菜カレーライス 牛乳 グリーンサラダ ぶどう	じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	とりにく ツナ	牛乳	にんにく トマト オクラ アスパラガス ぶどう	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	614 21.7
1 (月)	ごはん ぶりかけ 牛乳 豚肉とじゃがいもの生姜煮 千草あえ	じゃがいも さとう	あぶら こんにゃく	ぶたにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんにく いんげん ブロccoliリー とうもろこし	にんにく たまねぎ しょうが だいこん	641 26.5
2 (火)	ビビンバ 牛乳 五目スープ ーロゼリー (洋なし)	さとう ゼリー	ごま ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ	牛乳 かまぼこ	にんにく チンゲンサイ きゅうり	にんにく もやし だいこん きくらげ	584 24.3
3 (水)	サラダ中華めん 冷し中華スープ 牛乳 ゴーヤの炒め物 春巻き	ちゅうかめん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく とうもろこし かつおぶし ハム	牛乳 わかめ はるまき	にんにく にがうり	きゅうり もやし キャベツ	654 28.6
4 (木)	ごはん 牛乳 さごしの黄金焼き つば漬けあえ 具だくさん汁	じゃがいも こめこ	マヨネーズ	ぶたにく さごし みそ	牛乳	にんにく ねぎ ブロccoliリー もやし	はくさい キャベツ つぼづけ	606 27.0
5 (金)	【日本味めぐり献立～滋賀県～】 しょいめし 牛乳 赤こんにゃくのごまあえ うち豆汁	さとう こんにゃく	あぶら ごま さといも	とりにく こうや豆腐 とうもろこし みそ	牛乳 ちくわ だいず	にんにく いんげん こまつな ねぎ	しょうが ごぼう はくさい だいこん	590 23.5
8 (月)	ごはん 牛乳 白身魚フライ 甘酢あえ 冬瓜のそぼろ汁	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ホキフライ とうもろこし ちくわ	牛乳	にんにく ねぎ きゅうり しょうが	しょうが とうがん キャベツ もやし	601 24.2
9 (火)	【お誕生日給食】 ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ 杏仁ゼリーミックス	むぎ ビーフン	こんにゃく ゼリー	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんにく パプリカ バジル にら ビーマン	にんにく たまねぎ はくさい もやし	722 28.1
10 (水)	刻みぶっかけうどん 牛乳 らっきょうあえ わらびもち	うどん さとう	わらびもち	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんにく ねぎ	きゅうり だいこん しょうが らっきょう	643 21.9
11 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとピーマンの炒め物 みそ汁	じゃがいも さとう	ごまあぶら こんにゃく	とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんにく ビーマン キャベツ	しょうが たまねぎ	611 25.8
12 (金)	セルフメンチカツサンド 牛乳 豆乳コーンスープ (丸パン・メンチカツ・コーンスロー)	こめこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	メンチカツ ウイナー とうにゅう	牛乳	にんにく えだまめ とうもろこし	きゅうり はくさい キャベツ	718 25.7
16 (火)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル	こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら さとう	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ひらてん	牛乳	にんにく いんげん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし	617 26.8
17 (水)	ソフト麺なすときのこのミートソースかけ 牛乳 青じそだいこんサラダ ぶどう	ソフトめん さとう	ドレッシング	ぶたにく だいず ハム	牛乳	にんにく トマト グリンピース とうもろこし だいこん にんにく なす きゅうり ぶどう	えのきだけ たまねぎ だいこん	685 32.2
18 (木)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 磯あえ 高野豆腐の卵とじ	さとう こんにゃく	しおこうじ じゃがいも かたくりこ	さけ ちくわ とりにく たまご	牛乳 わかめ こうどうふ	にんにく こまつな えだまめ	キャベツ ごぼう	651 32.4
19 (金)	コーンピラフ 牛乳 野菜スープ マスタードポテトサラダ	じゃがいも	あぶら だいずバター マヨネーズ	とりにく ベーコン	牛乳	にんにく いんげん チンゲンサイ とうもろこし	はくさい たまねぎ だいこん きゅうり	625 20.7
22 (月)	ごはん 牛乳 酢豚 茎わかめの中華あえ	かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ	牛乳 くきわかめ	にんにく ビーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ もやし	666 24.5
24 (水)	豆乳仕立ての担々麺 牛乳 系寒天のあえ物 はちみつレモンゼリー	ちゅうかめん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ ハム とうにゅう	牛乳 いとかんてん	にんにく ねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり	にんにく しょうが もやし とうがらし	719 31.3
25 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の更紗揚げ ごまあえ 豆腐とかぼちゃのみそ汁	かたくりこ さとう	あぶら ごま	とりにく とうもろこし あぶらあげ みそ	牛乳	にんにく こまつな かぼちゃ ねぎ	キャベツ しょうが はくさい	606 29.0
26 (金)	ハッシュドポークライス 牛乳 チーズサラダ	むぎ さとう じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんにく グリンピース トマト ブロccoliリー	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	651 23.1
29 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩レモンだれかけ れんこんのきんぴら みそ汁	こんにゃく さとう さといも		さば さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんにく いんげん ねぎ	れんこん キャベツ レモン	649 24.2
30 (火)	こぎつね丼 牛乳 土佐酢あえ ぶどう	むぎ さとう		とりにく あぶらあげ ちくわ だいず	牛乳 かつおぶし	にんにく えだまめ きゅうり ぶどう	しょうが たまねぎ はくさい	621 24.9

\*学校給食摂取規準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。  
\*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や給食の  
情報を見ることができます。

