



日	曜日	献立		主な材料		
		主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える
1日	木	牛乳 ごはん	肉だんごのケチャップがらめ ピーフン入りやさしいため 中華スープ	米 油 さとう ピーフン ごま油	牛乳 肉だんご ぶた肉	しょうが にんにく ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ
2日	金	牛乳 麦ごはん	あつあげのあまからだれかけ だいこんのぼんずあえ かぼちゃのみそ汁	米 麦 さとう でんぷん	牛乳 あつあげ ツナ とうふ 油あげ みそ	にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ
5日	月	牛乳 ごはん	さわらのたつたあげ くきわかめのかつお炒め かぶのみそ汁	米 でんぷん 油 さとう ごま油	牛乳 さわら くきわかめ かつおぶし あつあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん かぶ えのきたけ 青ねぎ
6日	火	牛乳 麦ごはん	とりのしょうが焼き <b>かみかみの日</b> きりほしだいこんの青じそあえ 白玉汁	米 麦 さとう 白玉もち	牛乳 とり肉	しょうが きゅうり きりほしだいこん にんじん たまねぎ 青ねぎ
7日	水	牛乳 ごはん	コーンシューマイ もやしの香味サラダ まめ豆マーボーとうふ	米 ドレッシング ミックスピーズ さとう でんぷん	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハジみそ	コーンシューマイ もやし たまねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ 青ねぎ にんにく しょうが
8日	木	牛乳 三方よし うどん	のっぺいうどん汁 <b>食育の日</b> ぶた肉のからあげ <b>はちまんの日</b> はくさいと北之庄菜のこんぶあえ	三方よしうどん でんぷん 油	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶた肉 こんぶ	たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ しょうが にんにく はくさい 北之庄菜
9日	金	牛乳 麦ごはん	ほっけの一夜干し キャベツのごまドレあえ おでん	米 麦 ドレッシング さといも さとう	牛乳 ほっけ とり肉 うすらたまご ちくわ	キャベツ こまつな だいこん にんじん (赤こんにゃく)
12日	月	牛乳 ごはん	れんこんのはさみあげ きゅうりのすのもの とりじゃが	米 油 さとう じゃがいも	牛乳 れんこんのはさみあげ わかめ かまぼこ とり肉	きゅうり (こんにゃく) にんじん たまねぎ
13日	火	牛乳 わかめ ごはん	さけのマスタード焼き ブロッコリーのツナあえ ぶた汁 いちごクレープ	<b>職場体験中学生が 考えた献立</b> 米 でんぷん ドレッシング	牛乳 わかめ さけ ツナ ぶた肉 みそ	にんにく ブロッコリー キャベツ こほう だいこん にんじん 青ねぎ
14日	水	牛乳 食パン	いかのバジル焼き にんじんサラダ パンプキンポターージュ りんごジャム	食パン ドレッシング りんごジャム ホワイトルウ	牛乳 いか とり肉 豆乳	バジル にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ
15日	木	牛乳 ごはん	はるまき はるさめサラダ 八宝菜	米 油 はるさめ ドレッシング ごま油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 あつあげ	はるまき 赤ピーマン もやし にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ
16日	金	牛乳 麦ごはん	和風ハンバーグ <b>減塩の日</b> なめたけあえ みそけんちん汁	米 麦 でんぷん さといも 油	牛乳 ハンバーグ 油あげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ こまつな キャベツ なめたけ だいこん にんじん 青ねぎ
19日	月	牛乳 ごはん	干草焼き いんげんの和風あえ ジンジャーとろーりさといも煮	米 でんぷん ドレッシング さといも さとう	牛乳 たまご ツナ おから ぶた肉	ほうれんそう もやし さやいんげん たまねぎ にんじん 青ねぎ (こんにゃく)
20日	火	牛乳 麦ごはん	さばのしお焼き <b>和食の日</b> きんぴらごぼう はくさいのみそ汁 りんご	米 麦 さとう 油	牛乳 さば さつまあげ 油あげ みそ	れんこん ごぼう はくさい にんじん しめじ 青ねぎ りんご
21日	水	牛乳 ごはん	チキンナゲット ゆず風味サラダ 冬至カレー ガトーショコラ	米 油 ドレッシング じゃがいも カレールウ ガトーショコラ	牛乳 チキンナゲット ぶた肉	きゅうり キャベツ とうもろこし りんご たまねぎ にんじん かぼちゃ

**かせ予防**

かせ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

ふゆ 冬においしい  
やさい た 野菜を食べよう

ほうれんそう ねぎ  
だいこん はくさい  
ブロッコリー

良いお年を  
お迎え下さい

☆学校行事・材料等の都合で、献立を変更する場合があります。



近江八幡市学校給食センター  
ホームページ



LINE近江八幡市公式アカウント  
給食センターからは、毎月献立表やレシピなどを  
配信しています。登録よろしくお願いします。