

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	金	牛乳 麦ごはん	こあゆのいそべからあげ キャベツのしそひじきあえ じゃがいものそぼろ煮 <b>びわ湖の日 食育の日</b>	米 麦 でんぷん 油 じゃがいも さとう	牛乳 こあゆ あおのり しそひじきつくた煮 とり肉 あつあげ	キャベツ にんじん たまねぎ (赤こんにゃく) えだまめ
4日	月	牛乳 ごはん	まぐろの甘辛がらめ ごぼうのごまどしあえ たまねぎとわかめのみそ汁	米 油 さとう ドレッシング じゃがいも	牛乳 まぐろ わかめ 油あげ みそ	にんじん ごぼう きゅうり たまねぎ 青ねぎ
5日	火	牛乳 麦ごはん	ぶた肉の韓国風いため かぼちゃのチーズ焼き トッポギスープ	米 麦 はるさめ さとう ごま油 油 トッポギ	牛乳 ぶた肉 粉チーズ とり肉	たまねぎ 赤ピーマン いら しょうが にんにく かぼちゃ にんじん チンゲンサイ しいたけ
6日	水	牛乳 ごはん	さけの塩こうじ焼き キャベツのあますあえ だいこんと肉だんごの煮物 <b>和食の日</b>	米 さとう	牛乳 さけ 肉だんご あつあげ	キャベツ にんじん とうもろこし しめじ だいこん さやいんげん (赤こんにゃく)
7日	木	牛乳 ゆかり ごはん	とりのてんぷら こまつなともやしのいそあえ 魚そうめん汁 たなばたゼリー <b>七夕献立</b>	米 てんぷら粉 油 たなばたゼリー	牛乳 とり肉 のり 魚そうめん かまぼこ	赤しそ こまつな もやし にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ
8日	金	牛乳 麦ごはん	ブレーンオムレツ 大豆とツナのサラダ 夏やさいカレー <b>はちまんの日</b>	米 麦 ドレッシング カレールウ	牛乳 ブレーンオムレツ 大豆 ツナ 牛肉	きゅうり たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ ピーマン りんご
11日	月	牛乳 ごはん	ぶた肉の香味ソースかけ ★あつあげのあますあえ かきたまコンスープ <b>★R3ばくばくレシピ グランプリ受賞料理</b>	米 さとう ごま油 でんぷん 油	牛乳 ぶた肉 あつあげ ベーコン たまご	白ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン しめじ チンゲンサイ とうもろこし
12日	火	牛乳 麦ごはん	さばのみそだれかけ きりほしだいこんとこんぶのぼんずあえ ゆばのすまし汁 <b>かみかみの日</b>	米 麦 さとう	牛乳 さば みそ こんぶ ツナ とうふ かまぼこ ゆば	しょうが にんじん きりほしだいこん たまねぎ えのきたけ みつば
13日	水	牛乳 きなこ パン	夏やさいのトマト煮 キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	コッパン さとう 油 オリーブ油 ドレッシング	牛乳 きなこ とり肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ
14日	木	牛乳 ごはん	あじのカレーあげ じゃがいものきんぴら とうがんのみそ汁 <b>減塩の日</b>	米 でんぷん 油 じゃがいも ごま油 さとう	牛乳 あじ さつまあげ 油あげ みそ	(赤こんにゃく) にんじん たまねぎ とうがん 青ねぎ
15日	金	牛乳 麦ごはん	あげぎょうざ ピリ辛きゅうり 中華どんぶり いちごのアイス	米 麦 油 ラー油 ごま でんぷん いちごのアイス	牛乳 ぎょうざ ぶた肉	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ

☆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。

## 気をつけたい 夏休みの生活習慣

日ごろから1日3食のバランスのとれた食事をとることが大切です。また、十分な睡眠をとるようしましょう。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れると、夏バテしやすくなったり体調不良の原因になります。



ばくばくレシピに多数ご応募いただき  
ありがとうございました。



7月11日(月)の「あつあげのあますあえ」は  
令和3年度ばくばくレシピグランプリ作品です！  
不足しがちな豆や豆製品を甘いソースでからめた、  
子どもたちもばくばく食べられる料理です。

くわしいレシピは、ホームページをご覧ください。  
準グランプリやアイデア賞のレシピも掲載しています。



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。登録よろしくお願ひします。