



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	月	牛乳 ごはん	白身魚のバジル焼き キャベツとコーンのソテー チキンカレー	米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 白身魚(ホキ) とり肉	バジル キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん りんご
2日	火	牛乳 麦ごはん	ミンチカツ 白菜の煮びたし 赤だし	米 麦 油 さとう	牛乳 ミンチカツ さつまあげ あつあげ みそ 赤みそ	にんじん はくさい たまねぎ なめこ 青ねぎ
3日	水	牛乳 コッペパン	トマトオムレツ ブロッコリーソテー 米粉マカロニグラタン煮	コッペパン ドレッシング 米粉マカロニ ホワイトルウ	牛乳 トマトオムレツ ウインナー 豆乳	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム
4日	木	牛乳 ごはん	さけの竜田揚げ きんぴらごぼう のっぺい汁 減塩の日	米 でんぷん 油 さとう ごま油 さといも	牛乳 さけ さつまあげ とり肉	ごぼう (赤こんにゃく) にんじん だいこん しいたけ 青ねぎ
5日	金	牛乳 麦ごはん	ヤンニョムチキン ビーフン入り野菜炒め わかめスープ みかん 職場体験の生徒が 考えた献立(八幡東中学校)	米 麦 でんぷん 油 さとう ビーフン ごま油	牛乳 とり肉 とうふ わかめ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ みかん
8日	月	牛乳 ごはん	わかさぎの甘酢がらめ かぶのそぼろ煮 さつまいものみそ汁 食育の日・はちまんの日	米 でんぷん 油 さとう さつまいも	牛乳 わかさぎ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	かぶ にんじん ごぼう 青ねぎ
9日	火	牛乳 麦ごはん	厚揚げの甘辛あんかけ キャベツの塩こうじ炒め けんちん汁	米 麦 さとう でんぷん 油	牛乳 あつあげ ぶた肉 とうふ	キャベツ ピーマン だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ
10日	水	牛乳 ごはん	さばの塩焼き にんじんのごま炒め 近江牛のすきやき煮	米 油 さとう ごま	牛乳 さば 生肉(近江牛) とうふ	にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい えのきたけ (赤こんにゃく) 青ねぎ
11日	木	牛乳 ソフトめん	焼きぎょうざ チンゲンサイの中華炒め ちゃんぽん汁 チーズ	ソフトめん ごま油	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 なんと チーズ	チンゲンサイ もやし キャベツ にんじん とうもろこし 青ねぎ
12日	金	牛乳 麦ごはん	とり肉の天ぷら 切干大根のツナ炒め 白玉汁 かみかみの日	米 麦 天ぷら粉 油 さとう 白玉もち	牛乳 とり肉 ツナ	切干大根 こまつな にんじん たまねぎ しいたけ 青ねぎ
15日	月	牛乳 ごはん	揚げえび団子 北之庄菜のくず煮 わかめのみそ汁	米 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 えびだんご あつあげ わかめ みそ	北之庄菜 にんじん たまねぎ しめじ 青ねぎ
16日	火	牛乳 麦ごはん	さわらのみそ焼き 小松菜とにんじんのぼん酢炒め おでん 和食の日	米 麦 さとう 油 さといも	牛乳 さわら みそ とり肉 あつあげ ちくわ こんぶ	にんじん こまつな だいこん (赤こんにゃく)
17日	水	牛乳 コッペパン	ハンバーグケチャップソース ポテトソテー キャベツのスープ煮	コッペパン さとう じゃがいも 油	牛乳 ハンバーグ とり肉	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム
18日	木	牛乳 ごはん	とり肉とかぼちゃの甘辛揚げ もやしの中華炒め 春雨スープ 米粉のガトーショコラ 冬至献立	米 でんぷん 油 さとう ごま油 はるさめ 米粉のガトーショコラ	牛乳 とり肉 ぶた肉	かぼちゃ もやし ピーマン にんじん チンゲンサイ えのきたけ

☆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。

☆近江八幡市の学校給食では地場産物を積極的に活用しています。 **太字**は近江八幡市産、**下線**は滋賀県産の食材です。