



日	曜日	献立		主な材料			1人1食あたり エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(mg) 食塩相当量(g)
		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	あじの塩こうじ焼き 大根とささみのあえもの ゆばのすまし汁 かしわもち 端午の節句献立	米 麦 さとう ごま油 かしわもち	牛乳 あじ とり肉 とうふ かまぼこ ゆば	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ みつば	644 30.3 281 1.6
7日	木	牛乳 ソフトめん	かきあげ 豚肉といんげんの炒め物 きつねうどん汁	ソフトめん 油 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 油あげ	野菜かきあげ にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ 青ねぎ	569 24.0 292 1.6
8日	金	牛乳 麦ごはん	さばの塩焼き キャベツの昆布あえ かぼちゃのみそ汁	米 麦	牛乳 さば こんぶ 油あげ みそ	キャベツ こまつな たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ	602 23.7 318 1.8
11日	月	牛乳 ごはん	肉団子の甘酢あん チンゲンサイの中華あえ 春雨スープ	米 油 さとう でんぱん ドレッシング はるさめ	牛乳 ミートボール ぶた肉	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ しめじ	601 23.1 457 1.9
12日	火	牛乳 麦ごはん	にしんのしょうが焼き きゅうりのごま酢あえ 高野豆腐の卵とじ	米 麦 さとう ごま	牛乳 にしん わかめ かまぼこ 高野豆腐 たまご	きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ 青ねぎ	618 29.1 432 2.1
13日	水	牛乳 コッパン	さけフライ ポテトソテー 野菜のコンソメスープ	コッパン 油 じゃがいも ひよこまめ 米粉マカロニ	牛乳 さけフライ ベーコン	ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム	606 27.0 293 2.7
14日	木	牛乳 ごはん	とり肉のぼん酢焼き もやしと小松菜のかつおあえ 春キャベツのみそ汁 チーズ 和食の日	米 じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 かつおぶし とうふ 油あげ みそ チーズ	もやし こまつな たまねぎ にんじん キャベツ	595 27.9 380 2.0
15日	金	牛乳 麦ごはん	ほっけの一夜干し ほうれんそうのいそあえ じゃがいもと厚揚げの煮物	米 麦 じゃがいも さとう	牛乳 ほっけ のり ぶた肉 あつあげ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	576 28.9 298 2.1
18日	月	牛乳 ごはん	さわらのかんきつ風味焼き 赤こんにゃく煮 打ち豆汁 ぶどうゼリー 食育の日 はちまんの日	米 油 ドレッシング さとう さといも ぶどうゼリー	牛乳 さわら かつおぶし 打ち豆(大豆) 油あげ みそ	(赤こんにゃく) にんじん だいこん 青ねぎ	621 25.9 367 1.9
19日	火	牛乳 麦ごはん	切干大根入りピビンバ 揚げかぼちゃ トッポギスープ かみかみの日	米 麦 さとう ごま油 油 トッポギ	牛乳 ぶた肉	しいたけ 切干大根 ほうれんそう かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ 青ねぎ	585 21.4 276 1.4
20日	水	牛乳 ごはん	焼きししゃも いんげんのごまあえ とりじゃが	米 油 ごま じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも とり肉	さやいんげん にんじん たまねぎ (赤こんにゃく) えだ豆	578 23.6 379 1.5
21日	木	牛乳 ソフトめん	いかのハーブ焼き ごぼうとアスパラのサラダ ミートソース	ソフトめん オリーブ油 ドレッシング 油 さとう ハヤシルウ	牛乳 いか ツナ とり肉 ぶた肉 大豆	アスパラガス ごぼう 赤ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	563 32.9 278 2.2
22日	金	牛乳 麦ごはん	白身魚の甘酢あん 味付けきゅうり 具だくさんみそ汁 減塩の日	米 麦 でんぱん 油 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 ホキ ぶた肉 とうふ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ	568 25.2 276 1.8
25日	月	牛乳 ごはん	厚揚げの肉みそがけ にらともやしの炒めもの もずく汁	米 さとう 油	牛乳 あつあげ ぶた肉 赤みそ とりだんご もずく	にんじん もやし にら たまねぎ えのきたけ	567 21.9 361 2.0
26日	火	牛乳 麦ごはん	かつおとじゃがいもの甘辛がらめ キャベツのかりかり梅あえ なめこのみそ汁	米 麦 じゃがいも でんぱん 油 さとう	牛乳 かつお 油あげ みそ	キャベツ うめぼし にんじん だいこん なめこ 青ねぎ	575 25.7 310 2.2
27日	水	牛乳 コッパン	ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ グリーンポターージュ	コッパン さとう ドレッシング ホワイトルウ	牛乳 ハンバーグ 豆乳	赤ピーマン ごぼう さやいんげん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	691 25.7 479 3.0
28日	木	牛乳 ごはん	いわしのかりかりフライ きゅうりのつぼ漬けあえ じゃがいものみそ汁 納豆 はちまんの日	米 油 じゃがいも	牛乳 いわしのかりかり 油あげ わかめ みそ なつとう	きゅうり つぼづけ たまねぎ にんじん 青ねぎ	594 22.3 349 2.0
29日	金	牛乳 麦ごはん	揚げコーンシューマイ 糸寒天のスパイシー炒め 八宝菜	米 麦 油 でんぱん ごま油	牛乳 かんてん ぶた肉 いか	コーンシューマイ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	624 25.8 421 2.1

☆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。 **赤字**は近江八幡市産、**下線**は滋賀県産の食材です。