



日	曜日	献立		主な材料			1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂肪分(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	月	牛乳 ごはん	ぶた肉のから揚げ もやしのツナあえ ビーフンスープ	＊ でんぷん 油 さとう ビーフン	牛乳 ぶた肉 ツナ	もやし ピーマン にんじん たまねぎ はくさい	594 28.2 255 1.6
2日	火	牛乳 麦ごはん	あじのカレー風味焼き 切干大根の煮物 いもだんご汁	＊ 麦 ドレッシング さとう いもだんご	牛乳 あじ とり肉 油あげ	にんじん 切干大根 さやいんげん たまねぎ (赤こんにゃく) しめじ 青ねぎ	569 26.7 312 1.7
3日	水	牛乳 きなこパン	イタリアンサラダ キャベツととり肉のトマト煮 ヨーグルト	コッパパン 油 さとう ドレッシング	きな粉 牛乳 とり肉 ヨーグルト	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし マッシュルーム トマト	626 25 434 2.3
4日	木	牛乳 ごはん	さばの塩焼き 大豆とごぼうの甘辛炒め かぼちゃのみそ汁	＊ さとう ごま油 かみかみの日	牛乳 さば 大豆 さつまあげ 油あげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ	645 26.3 297 1.8
5日	金	牛乳 麦ごはん	春巻き 大根のナムル マーボー豆腐	＊ 麦 油 さとう ごま油 でんぷん	牛乳 とうふ ぶた肉 赤みそ みそ	はるまき だいこん きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 青ねぎ	636 22 308 2.1
8日	月	牛乳 ごはん	丁字ふ入り厚焼き卵 赤こんにゃくとピーマンの昆布炒め つくねのみそ汁 味付小魚	＊ 丁字ふ さとう 油 はちまんの日	牛乳 たまご ツナ こんぶ とりだんご みそ 味付小魚	ほうれんそう なめたけ (赤こんにゃく) 青ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ	576 27.2 484 2.2
9日	火	牛乳 麦ごはん	えびカツ こまつなのそぼろ炒め とうふスープ	＊ 麦 油 さとう ごま油	牛乳 えびカツ ぶた肉 とう ふ	こまつな どうもろこし たまねぎ にんじん はくさい	584 25.3 312 1.8
10日	水	牛乳 ごはん	おろしハンバーグ チンゲンサイのごまあえ 春雨汁	＊ さとう でんぷん ごま はるさめ	牛乳 ハンバーグ とり肉	だいこん チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	565 21.7 445 1.6
11日	木	牛乳 ソフトめん	バイクドポテト わかめサラダ カレーソース	ソフトめん じゃがいも 油 ド レッシング カレールー	牛乳 わかめ ぶた肉 大豆	キャベツ 赤ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	577 23.5 279 2.6
12日	金	牛乳 麦ごはん	たらの磯辺から揚げ にんじんのささみあえ 大根のみそ汁	＊ 麦 でんぷん 油 ドレッシング	牛乳 たら あおのり とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん しめじ だいこん 青ねぎ	598 26.4 304 1.9
15日	月	牛乳 ごはん	ほっけの一夜干し きゅうりの酢の物 ぶたじゃが	＊ さとう じゃがいも おはなし給食	牛乳 ほっけ わかめ ちくわ ぶた肉	きゅうり にんじん たまねぎ (こんにゃく) さやいんげん	570 29.5 286 2.5
16日	火	牛乳 麦ごはん	さけの竜田揚げ キャベツのつぼづけあえ けんちん汁 吉兆嘉祥(和菓子)	＊ 麦 でんぷん 油	牛乳 さけ とうふ 油あげ	キャベツ つぼづけ だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	661 27.5 300 1.6
17日	水	牛乳 コッパパン	とり肉のピザソース焼き ブロッコリーサラダ オニオンスープ	コッパパン ドレッシング 油	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム	619 30.7 300 2.5
18日	木	牛乳 ごはん	近江牛の韓国風炒め かぼちゃのチーズ焼き ワンタンスープ	＊ はるさめ さとう ごま油 ドレッシング ワンタン 食育の日・はちまんの日	牛乳 牛肉(近江牛) チーズ	たまねぎ いら かぼちゃ にんじん もやし しめじ どうもろこし	574 18.7 263 1.5
19日	金	牛乳 麦ごはん	まぐろのレモンソース いんげんのかつおあえ 厚揚げと根菜のカレー煮	＊ 麦 でんぷん 油 さとう カレールー	牛乳 まぐろ かつおあげ ぶた肉 あつあげ	レモン さやいんげん にんじん だいこん (赤こんにゃく) ごぼう れんこん	640 32.3 301 1.9
22日	月	牛乳 ごはん	ミンチカツ キャベツの赤しそあえ 赤だし	＊ 油	牛乳 ミンチカツ とうふ 油あげ みそ 赤みそ	キャベツ 赤しそ たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	578 21.9 303 1.7
23日	火	牛乳 麦ごはん	厚揚げの甘酢あんかけ ひじき豆煮 かき玉汁 青梅ゼリー	＊ 麦 さとう でんぷん 油 青梅ゼリー	牛乳 あつあげ ひじき さつまあげ 大豆 とり肉 たまご	(赤こんにゃく) たまねぎ にんじん 青ねぎ	606 23 319 1.9
24日	水	牛乳 ごはん	とり肉のマスタード焼き コーンサラダ レトルトシチュー	＊ でんぷん ドレッシング レトルトシチュー(じゃがいも)	牛乳 とり肉	どうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ	746 24.8 244 2.9
25日	木	牛乳 中華めん	揚げ野菜シューマイ じゃがいもの中華炒め ちゃんぽん汁 チーズ	中華めん 油 じゃがいも ごま油	牛乳 ぶた肉 なると チーズ	野菜シューマイ ピーマン キャ ベツ にんじん 青ねぎ	586 26.5 321 2.9
26日	金	牛乳 麦ごはん	いわしの南蛮漬け ごぼうと小松菜のごまドレあえ かぼちゃのみそ汁	＊ 麦 油 さとう ドレッシング でんぷん 減塩の日	牛乳 いわし とうふ 油あげ みそ	たまねぎ ごぼう こまつな にんじん かぼちゃ しめじ 青ねぎ	608 23.6 357 1.6
29日	月	牛乳 ごはん	焼きぎょうざ パンサンスー ホイコーロー	＊ はるさめ さとう ごま油 でんぷん	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 あつあげ 赤みそ	きゅうり 赤ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ	628 22.5 365 1.7
30日	火	牛乳 麦ごはん	さわらのみそだれかけ ほうれんそうのいそあえ 冬瓜のくず煮	＊ 麦 油 さとう さといも でんぷん 和食の日	牛乳 さわら みそ のり とり肉	ほうれんそう もやし とうがん にんじん さやいんげん しょうが	578 27.9 283 1.6

☆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。