



日	曜日	献立		主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(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	水	牛乳 コッペパン	チキンカツ 夏野菜のトマト煮 コンソメスープ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ なす <u>ズッキーニ</u> トマト キャベツ とうもろこし マッシュルーム	643 30.4 303 2.9
2日	木	牛乳 ごはん	あじの塩こうじから揚げ 五目豆煮 大根のみそ汁	＊ どんぶん 油 さとう	牛乳 あじ 大豆 さつまあげ こんぶ とうふ 油あげ みそ	ごぼう にんじん (赤こんにゃく) <u>だいこん</u> えのきたけ <u>青ねぎ</u>	593 25.8 333 2.0
3日	金	牛乳 麦ごはん	ガパオライス風どんぶり 目玉焼き チンゲンサイのスープ	＊ 麦 さとう	牛乳 ぶた肉 たまご あつあげ ひじき	<u>たまねぎ</u> ピーマン (赤こんにゃく) にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ しめじ	574 22.8 296 1.6
6日	月	牛乳 ごはん	さばのしょうが焼き キャベツのかりかり梅あえ 冬瓜のみそ汁	＊ さとう	牛乳 さば あつあげ みそ	<u>キャベツ</u> うめぼし にんじん とうがん <u>青ねぎ</u>	607 23.4 289 2.1
7日	火	牛乳 麦ごはん	てりやきハンバーグ ほうれんそうのかつおあえ 七タ汁 七タゼリー	＊ 麦 さとう どんぶん はるさめ 七タゼリー	牛乳 ハンバーグ かつおぶし とり肉 かまぼこ	<u>ほうれんそう</u> もやし にんじん <u>たまねぎ</u> オクラ	591 22.6 421 1.7
8日	水	牛乳 ごはん	こあゆの甘辛がらめ きゅうりとわかめのごま酢あえ 近江牛の肉じゃが	＊ どんぶん 油 ごま さとう じゃがいも	牛乳 <u>こあゆ</u> わかめ <u>牛肉(近江牛)</u>	<u>きゅうり</u> にんじん たまねぎ (赤こんにゃく) さやいんげん	638 23.5 420 1.6
9日	木	牛乳 ごはん	とり肉のから揚げ かみかみ中華あえ かきたまコーンスープ	＊ どんぶん 油 ドレッシング	牛乳 とり肉 こんぶ たまご	にんじん 切干大根 <u>たまねぎ</u> えのきたけ チンゲンサイ とうもろこし	645 24.5 293 2.0
10日	金	牛乳 麦ごはん	とうふナゲット 夏野菜カレー フルーツポンチ	＊ 麦 油 カレールウ ゼリー	牛乳 とうふナゲット ぶた肉	<u>たまねぎ</u> にんじん <u>なす</u> <u>ズッキーニ</u> かぼちゃ トマト りんご みかん	681 18.7 302 2.2

☆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。



令和7年度「親子でチャレンジ！ぱくぱくレシピ」受賞作品の紹介

令和7年度「親子でチャレンジ！ぱくぱくレシピ」のご応募ありがとうございました。

テーマは「**ふるさと食材を使ったごはんがすすむレシピ**」です。詳しいレシピは、ホームページをご覧ください。

グランプリ賞



ガパオライス風どんぶり

7月3日に実施します！

準グランプリ賞

- 野菜がおいしく香る ぱくぱくドライカレー
- ナスの豚バラと赤こんにゃくのみそ煮

アイデア賞

- ごはんがすすむ！サバと近江野菜のトマト煮込み
- 信長ねぎのキッシュ・サンパート
- 無限赤こんにゃく
- オクラの塩きんぴら



令和8年度も「親子でチャレンジ！ぱくぱくレシピ」を募集します。

テーマは、「**野菜をおいしく食べるぱくぱくレシピ**」です。

ご案内は、後日配布予定です。

たくさんのご応募、お待ちしております。



近江八幡市学校給食センター
ホームページ

詳しくは、「近江八幡 ぱくぱくレシピ」
で検索してください。

近江八幡 ぱくぱくレシピ

