



日	曜日	献立		主な材料			1人1食あたりの たんぱく質(g) たんぱく質(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	おもに体をつくるのもとになる	おもに体の調子を整える	
2日	水	牛乳 黒糖 コッペパン	フライドチキン いんげんとコーンのサラダ 夏野菜のミネストローネ	<u>こくとうコッペパン</u> でんぱん 油 ドレッシング さとう	<u>牛乳</u> とり肉	さやいんげん とうもろこし にんじん たまねぎ <u>ズッキーニ</u> <u>なす</u> マッシュルーム トマト	667 26.1 309 2.5
3日	木	牛乳 ごはん	さばの塩焼き きゅうりのごま昆布あえ じゃがいものみそ汁	<u>米</u> ごま じゃがいも	<u>牛乳</u> さば こんぶ 油あげ みそ	にんじん <u>きゅうり</u> たまねぎ <u>青ねぎ</u>	601 23.4 296 1.8
4日	金	牛乳 麦ごはん	焼きぎょうざ 春雨サラダ ホイコーロー	<u>米</u> <u>麦</u> はるさめ ドレッシング さとう でんぱん	<u>牛乳</u> ぎょうざ ぶた肉 あつあげ 赤みそ	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	619 22.8 370 1.7
7日	月	牛乳 ごはん	とり肉のみそ焼き きんぴらごぼう ゆばのすまし汁	<u>米</u> さとう ごま油	<u>牛乳</u> とり肉 みそ さつまあげ とうふ かまぼこ ゆば	ごぼう (赤こんにゃく) たまねぎ にんじん <u>みつば</u>	598 26.5 279 2.0
8日	火	牛乳 麦ごはん	いかナゲット コーンサラダ キーマカレー	<u>米</u> <u>麦</u> 油 ドレッシング レンズ豆 カレールウ	<u>牛乳</u> いかなゲット とり肉 豆乳	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん 赤ピーマン トマト りんご	692 23.9 286 2.5
9日	水	牛乳 ごはん	厚揚げの甘辛だれ わかめとじゃこの酢の物 根菜汁 なし	<u>米</u> さとう でんぱん さといも	<u>牛乳</u> あつあげ わかめ ちりめんじゃこ ぶた肉 みそ	<u>きゅうり</u> だいこん にんじん れんこん <u>青ねぎ</u> なし	556 20.5 311 2.2
10日	木	牛乳 ごはん	白身魚の磯辺から揚げ もやしのおひたし ぶたじゃが	<u>米</u> でんぱん 油 じゃがいも さとう	<u>牛乳</u> ホキ あおのり ぶた肉	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ さやいんげん (赤こんにゃく)	599 28.6 285 1.5
11日	金	牛乳 麦ごはん	さんまのしょうが焼き キャベツの赤しそあえ かぼちゃのみそ汁 かみかみ大豆	<u>米</u> <u>麦</u> さとう	<u>牛乳</u> さんま 油あげ みそ	キャベツ 赤しそ たまねぎ えのきたけ かぼちゃ <u>青ねぎ</u>	618 26.3 318 1.8
14日	月	牛乳 ごはん	ぶた肉のから揚げ もやしのナムル 中華スープ	<u>米</u> でんぱん 油 ドレッシング	<u>牛乳</u> ぶた肉 こんぶ とうふ	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	581 27.0 278 1.9
15日	火	牛乳 麦ごはん	あじの香味だれかけ 切干大根のぼん酢あえ さつまいものみそ汁 チーズ	<u>米</u> <u>麦</u> 油 さとう でんぱん さつまいも	<u>牛乳</u> あじ とり肉 油あげ みそ	白ねぎ ほうれんそう 切干大根 たまねぎ	603 29.1 384 2.3
16日	水	牛乳 コッペパン	ポテトキッシュ(洋風卵焼き) カラフルサラダ きのこの豆乳スープ	<u>コッペパン</u> じゃがいも ドレッシング	<u>牛乳</u> たまご ウインナー とり肉 豆乳	キャベツ <u>きゅうり</u> 赤ピーマン たまねぎ にんじん えだ豆 エリンギ まいたけ	614 27.0 325 2.7
17日	木	牛乳 麦ごはん	とり肉とれんこんの甘辛揚げ にんじんのツナあえ 赤だし	<u>米</u> <u>麦</u> でんぱん 油 さとう ドレッシング	<u>牛乳</u> とり肉 ツナ わかめ とうふ 油あげ みそ 赤みそ	れんこん にんじん <u>こまつな</u> だいこん <u>青ねぎ</u>	637 24.4 331 2.0
18日	金	牛乳 麦ごはん	いわしの南蛮漬け 近江牛と赤こんにゃくのしぐれ煮 丁字ふのすまし汁	<u>米</u> <u>麦</u> でんぱん 油 さとう 丁字ふ	<u>牛乳</u> いわし <u>牛肉(近江牛)</u>	たまねぎ ごぼう (赤こんにゃく) にんじん はくさい えのきたけ <u>青ねぎ</u>	584 24.9 302 1.3
24日	木	牛乳 ごはん	春巻き もやしの香味あえ かきたまコーンスープ	<u>米</u> 油 ドレッシング でんぱん	<u>牛乳</u> たまご	はるまき もやし <u>きゅうり</u> にんじん たまねぎ とうもろこし <u>青ねぎ</u>	583 17.7 275 1.9
25日	金	牛乳 麦ごはん	ほっけの一夜干し さといものそぼろ煮 豆腐のみそ汁 お月見団子	<u>米</u> <u>麦</u> さといも さとう でんぱん 月見団子	<u>牛乳</u> ほっけ ぶた肉 とうふ みそ お月見こんだて	えだ豆 たまねぎ にんじん えのきたけ <u>青ねぎ</u>	587 26.2 278 2.5
28日	月	牛乳 ごはん	ちくわのカレー揚げ 五目豆煮 なめこと厚揚げのみそ汁	<u>米</u> でんぱん 油 さとう	<u>牛乳</u> ちくわ 大豆 こんぶ あつあげ みそ	れんこん ごぼう (赤こんにゃく) にんじん だいこん なめこ <u>青ねぎ</u>	586 22.1 297 2.3
29日	火	牛乳 麦ごはん	にんじんシューマイ 海そうサラダ マーボー豆腐	<u>米</u> <u>麦</u> ドレッシング さとう でんぱん	<u>牛乳</u> 海そうミックス とうふ ぶた肉 赤みそ みそ	にんじんシューマイ もやし 黄ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ <u>青ねぎ</u>	626 23.8 299 2.3
30日	水	牛乳 コッペパン	さけのマスタード焼き ごぼうサラダ 米粉マカロニグラタン煮	<u>コッペパン</u> でんぱん ドレッシング 米粉マカロニ ホワイトルウ	<u>牛乳</u> さけ とり肉 豆乳	ごぼう <u>きゅうり</u> たまねぎ にんじん マッシュルーム	708 32.9 329 2.7

☆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。