

日	曜日	献立		主な材料						I材料-(kcal) たんぱく質(g) 加糖量(mg) 食塩相当量(g)
		主食	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13日	月	牛乳 ごはん	さけのチリソース 春雨サラダ 中華どんぶり	さけ ぶた肉	牛乳	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	白ねぎ きゅうり たまねぎ はくさい	米 でんぷん さとう はるさめ	油 ドレッシング ごま油	733 32.2 318 2.4
14日	火	牛乳 麦ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ いんげんのツナあえ わかめのみそ汁	あつあげ とり肉 ツナ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 青ねぎ	たまねぎ しめじ	米 麦 さとう でんぷん	ドレッシング	719 25.5 355 2.3
15日	水	牛乳 コッパパン	焼きウインナー キャベツのカレーソテー コーンポタージュ	ウインナー 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	コッパパン じゃがいも	油 ホワイトルウ	743 29.5 341 3.8
16日	木	牛乳 ごはん	とり肉のから揚げ ほうれんそうのかつおあえ すまし汁 お祝いゼリー	とり肉 かつおぶし かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん お祝いゼリー	油	728 26.5 311 1.7
17日	金	牛乳 麦ごはん	さばの塩焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	さば さつまあげ とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう (赤こんにやく) だいこん	米 麦 さとう	ごま油	727 28.7 310 2.3
20日	月	牛乳 ごはん	春巻き チンゲンサイの香味あえ マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 赤みそ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	はるまき もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう でんぷん	油 ドレッシング	766 25.3 338 2.4
21日	火	牛乳 麦ごはん	ねぎ塩やきとり ふきの煮物 じゃがいものみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	白ねぎ ふき たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう じゃがいも		686 29.5 309 2.5
22日	水	牛乳 ごはん	千草焼き きゅうりのごま昆布あえ 筑前煮	たまご ツナ おから とり肉	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	きゅうり れんこん ごぼう しいたけ (赤こんにやく)	米 さといも さとう	ごま油	709 29.8 362 2.1
23日	木	牛乳 ソフトめん	バイクドポテト 海そうサラダ カレーソース	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 海そうミックス	にんじん	だいこん たまねぎ マッシュルーム りんご	ソフトめん じゃがいも	油 ドレッシング カレールウ	725 27.7 295 3.4
24日	金	牛乳 麦ごはん	さわらの竜田揚げ 春キャベツの赤しそあえ ぶた汁	さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	赤しそ にんじん 青ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 麦 でんぷん	油	704 31.2 318 2.1
27日	月	牛乳 ごはん	てりやきハンバーグ 切干大根のツナあえ かき玉汁	ハンバーグ ツナ とうふ かまぼこ たまご	牛乳	ごまつな にんじん 青ねぎ	切干大根 たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん		729 30.6 549 2.3
28日	火	牛乳 麦ごはん	焼きししゃも わかめの酢の物 近江牛の肉じゃが	ちくわ 牛肉(近江牛) ししゃも わかめ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ (こんにやく)	米 麦 さとう じゃがいも	油	681 28.3 409 2.3
30日	木	牛乳 ごはん	ぶた肉の甘酢からめ たけのこのかつお炒め キャベツのみそ汁	ぶた肉 さつまあげ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ (赤こんにやく) たまねぎ キャベツ	米 でんぷん さとう	油 ごま油	723 34.4 306 2.3

☆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。

おしらせ

学校給食センターからの情報発信について



がっこうきゅうしょく
学校給食センターホームページには、
がっこうきゅうしょく ないよう しよくざい さんち こんだてひよう
学校給食の内容、食材の産地、献立表、
すくろらんちん(食育啓発紙)、給食
レシビなどを掲載しています。

近江八幡市
学校給食センター
ホームページ

こんだてひよう
献立表・スクールランチ(食育啓発紙)は、
まいつき れんらく
毎月、連絡アプリ(スマート連絡帳等)で
はいしん
配信します！

