

| 日 | 曜日 | 献立 | | 主な材料 | | | | | |
|-----|----|------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| | | 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 |
| 1日 | 金 | 牛乳 麦ごはん | こあゆのいそべからあげ キャベツのしそひじきあえ じゃがいものそぼろ煮 びわ湖の日 食育の日 | とり肉 あつあげ | 牛乳 こあゆ あおのり しそひじきつくた煮 | にんじん | キャベツ たまねぎ えだまめ (赤こんにゃく) | 米 麦 でんぷん | 油 |
| 4日 | 月 | 牛乳 ごはん | まぐろの甘辛がらめ ごぼうのごまどしあえ たまねぎとわかめのみそ汁 | まぐろ 油あげ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん 青ねぎ | ごぼう きゅうり たまねぎ | 米 さとう | 油 ドレッシング |
| 5日 | 火 | 牛乳 麦ごはん | ぶた肉の韓国風いため かぼちゃのチーズ焼き トッポギスープ | ぶた肉 とり肉 | 牛乳 粉チーズ | 赤ピーマン にんじん かぼちゃ チンゲンサイ | たまねぎ しょうが にんにく | 米 麦 はるさめ さとう トッポギ | ごま油 油 |
| 6日 | 水 | 牛乳 ごはん | さけの塩こうじ焼き 和食の日 キャベツのあますあえ だいこんと肉だんごの煮物 | さけ 肉だんご あつあげ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | キャベツ とうもろこし しめじ だいこん (赤こんにゃく) | 米 さとう | |
| 7日 | 木 | 牛乳 ゆかり ごはん | とりのてんぷら こまつなともやしのいそあえ 魚そうめん汁 七夕献立 たなばたゼリー | とり肉 魚そうめん かまぼこ | 牛乳 のり | 赤しそ こまつな にんじん オクラ | もやし たまねぎ えのきたけ | 米 てんぷら粉 | 油 |
| 8日 | 金 | 牛乳 麦ごはん | ブレンオムレツ はちまんの日 大豆とツナのサラダ 夏やさいカレー | ブレンオムレツ 大豆 ツナ 牛肉 | 牛乳 | にんじん トマト かぼちゃ ピーマン | きゅうり たまねぎ なす りんご | 米 麦 | ドレッシング カレールウ |
| 11日 | 月 | 牛乳 ごはん | ぶた肉の香味ソースかけ ★あつあげのあますあえ かきたまコーンスープ ★R3ぱくぱくレシピ グランプリ受賞料理 たまご | ぶた肉 あつあげ | 牛乳 | にんじん ピーマン チンゲンサイ | 白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし | 米 さとう でんぷん | ごま油 油 |
| 12日 | 火 | 牛乳 麦ごはん | さばのみそだれかけ きりほしだいこんとこんぶのぼんすあえ ゆばのすまし汁 かみかみの日 | さば みそ ツナ とうふ ゆば かまぼこ | 牛乳 こんぶ | にんじん みつば | しょうが きりほしだいこん たまねぎ えのきたけ | 米 麦 さとう | |
| 13日 | 水 | 牛乳 きなこ パン | 夏やさいのトマト煮 キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト | きなこ とり肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト | たまねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし | 米 さとう | 油 オリーブ油 ドレッシング |
| 14日 | 木 | 牛乳 ごはん | あじのカレーあげ じゃがいものきんぴら 減塩の日 とうがんのみそ汁 | あじ さつまあげ 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん 青ねぎ | (赤こんにゃく) たまねぎ とうがん | 米 でんぷん じゃがいも さとう | 油 ごま油 |
| 15日 | 金 | 牛乳 麦ごはん | あげぎょうざ ピリ辛きゅうり 中華どんぶり いちごのアイス | ぎょうざ ぶた肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ | 米 麦 でんぷん | 油 ラー油 ごま |

☆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。

き 気をつけたい 夏休みの生活習慣

ひ 日ごろから1日3食のバランスのとれた食事を
とることが大切です。また、十分な睡眠をとるよ
うにしましょう。食事をぬいたり、夜ふかしをし
て生活リズムが乱れると、夏バテしやす
くなりたり体調不良の原因になります。



ぱくぱくレシピに多数ご応募いただき

ありがとうございました。

7月11日(月)の「あつあげのあますあえ」は
令和3年度ぱくぱくレシピグランプリ作品です！

不足しがちな豆や豆製品を甘いソースでからめた、
子どもたちもぱくぱく食べられる料理です。

くわしいレシピはホームページをご覧ください。

準グランプリやアイデア賞のレシピも掲載しています。



近江八幡市学校給食センター
ホームページ



LINE近江八幡市公式アカウント
給食センターからは、毎月献立表やレシピなどを
配信しています。登録よろしくお願ひします。