



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
3日	月	牛乳 ごはん	エビシューマイ きゅうりともやしのあえもの マーボーはるさめ	エビシューマイ とうふ ぶた肉 みそ 八丁みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 はるさめ さとう でんぷん	ごま油
4日	火	牛乳 麦ごはん	まぐろフライ いそひたし 白玉汁	まぐろフライ とり肉	牛乳 のり	こまつな にんじん 青ねぎ	はくさい しいたけ たまねぎ	米 麦 白玉もち	油
5日	水	牛乳 ごはん	あつあげのきのこあんかけ くきわかめの炒めもの じゃがいものみそ汁	あつあげ さつまあげ みそ	牛乳 くきわかめ	青ねぎ にんじん	えのきたけ まいたけ (赤こんにゃく) れんこん たまねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも	ごま油
6日	木	牛乳 中華めん	とんこつラーメン汁 チキンナゲット ナムル さつまいもの豆乳クリーム大福	ぶた肉 なると チキンナゲット	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれんそう	キャベツ もやし	中華めん さつまいもの豆乳クリーム大福	油 ドレッシング
7日	金	牛乳 キャロット ピラフ (麦入り)	いかにバジル焼き ツナサラダ コンソメスープ ブルーベリーゼリー	いか ツナ ぶた肉	牛乳	キャロットピラフのもと バジル にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん マッシュルーム	米 麦 じゃがいも ブルーベリーゼリー	ドレッシング
11日	火	牛乳 麦ごはん	さわらのみそだれかけ きりぼしだいこんの煮物 かきたま汁	さわら みそ さつまあげ とり肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん みつば	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ	米 麦 さとう でんぷん	
12日	水	牛乳 さとう コッパ パン	ハンバーグ ブロッコリーサラダ パンブキンポータージュ	ハンバーグ ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	さとうコッパパン	ドレッシング ホワイトルウ
13日	木	牛乳 ごはん	ほっけの一夜干し こまつなのつぼづけあえ さといも煮 かき	ほっけ一夜干し とり肉 あつあげ	牛乳	こまつな さやいんげん にんじん	こまつな つぼづけ (こんにゃく) かき	米 さといも さとう でんぷん	
14日	金	牛乳 麦ごはん	とんかつ キャベツのこんぶあえ とうふのみそ汁	とんかつ とうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 青ねぎ	キャベツ だいこん えのきたけ	米 麦 さとう	油
17日	月	牛乳 ごはん	干草焼き ツナじゃが炒め ちゃんこ汁 りんご	たまご ツナ おから とり肉	牛乳	ほうれんそう さやいんげん 青ねぎ にんじん	たまねぎ なめだけ はくさい ごぼう りんご	米 じゃがいも さとう	ごま油
18日	火	牛乳 麦ごはん	さばの塩焼き うち豆煮 だいこんのみそ汁	さば ちくわ うち豆 (大豆) とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	(赤こんにゃく) だいこん	米 麦 さとう	
19日	水	牛乳 ごはん	とりのからあげ もやし香味サラダ ビーフンスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ 青ねぎ にんじん	にんにく しょうが もやし はくさい たまねぎ	米 でんぷん さとう ビーフン	油 ドレッシング
20日	木	牛乳 ソフト めん	ミートソース かぼちゃのベーコン焼き キャベツサラダ	とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	米 さとう	油 ハヤシルウ ドレッシング
21日	金	牛乳 麦ごはん	たちうおのかば焼き にんじんのぼんずあえ だいこんと肉団子の煮物	たちうお 肉団子 あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり だいこん (赤こんにゃく)	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも	油
24日	月	牛乳 ごはん	さけの塩焼き きゅうりのすのもの 筑前煮	さけ かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり しいたけ れんこん ごぼう (こんにゃく) えだまめ	米 さとう さといも	油
25日	火	牛乳 麦ごはん	ひじきそぼろどんぶり やさいかきあげ かぼちゃのみそ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ かぼちゃ	しょうが やさいかきあげ たまねぎ	米 麦 さとう 油	
26日	水	牛乳 きなこ パン	コーンサラダ 米粉マカロニの豆乳クリーム煮 ヨーグルト	きなこ とり肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ まいたけ	コッパパン さとう 米粉マカロニ	油 ドレッシング ホワイトルウ
27日	木	牛乳 ごはん	焼きぎょうざ はるさめサラダ ホイコーロー	ぎょうざ ぶた肉 あつあげ 八丁みそ	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	米 はるさめ さとう でんぷん	ドレッシング
28日	金	牛乳 麦ごはん	こあゆのゆかり揚げ いんげんのかつおあえ すき焼き煮	こあゆ かつおぶし 牛肉 焼きとうふ	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	赤しそ (赤こんにゃく) たまねぎ はくさい えのきたけ	米 麦 でんぷん 丁字ふ さとう	油
31日	月	牛乳 ごはん	牛肉コロッケ かいそうサラダ さつまいもカレー	牛肉 ぶた肉	牛乳 かいそうミックス	赤ピーマン にんじん	だいこん たまねぎ りんご	米 牛肉コロッケ さつまいも	油 カレールウ

☆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。登録よろしくをお願いします。