



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	火	牛乳 麦ごはん	さわらのてり焼き ほうれんそうのおひたし なめことあつあげのみそ汁	さわら	牛乳	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	もやし なめこ だいこん	米 麦 さとう でんぷん	
2日	水	牛乳 カット コッペ パン	焼きウインナー 花やさいサラダ 焼きそば	ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン 中華めん	ドレッシング 油
4日	金	牛乳 麦ごはん	ささみのレモンソース 五目豆煮 いもだんご汁	とり肉 さつまあげ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん 青ねぎ	レモン れんこん (赤こんにゃく) はくさい ごぼう しんじけ	米 麦 でんぷん さとう いもだんご	油
7日	月	牛乳 ごはん	あつあげの肉みそがけ はくさいとみずなのこんぶあえ かきたま汁	あつあげ ぶた肉 八丁みそ かまぼこ たまご	牛乳 こんぶ	みずな にんじん 青ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん	
8日	火	牛乳 麦ごはん	いわしのしょうが煮 かみかみの日 こまつなの青じそあえ みそけんちん汁 かみかみ大豆	いわし 油あげ とうふ みそ かみかみ大豆	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	しょうが もやし だいこん ごぼう (こんにゃく)	米 麦 さとう	油
9日	水	牛乳 ごはん	小えびの天ぷら はるさめサラダ 中華どんぶり	えびフリッター	牛乳	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ はくさい たけのこ	米 はるさめ でんぷん	油 ドレッシング ごま油
10日	木	牛乳 ソフト めん	キャベツとぶた肉のみそいため だいがくいも 職場体験中学生が考えた献立 きつねうどん汁 ぼうチーズ	ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん 青ねぎ	キャベツ しょうが たまねぎ しめじ	ソフトめん さとう さつまいも でんぷん	油
11日	金	牛乳 麦ごはん	あじの塩焼き もやしのごますあえ だいこんの煮物 りんご	あじ ツナ とり肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし きゅうり だいこん りんご (赤こんにゃく)	米 麦 さとう さといも	油 ごま
14日	月	牛乳 ごはん	いかの香味焼き きゅうりのたくあんあえ 近江牛の肉じゃが	いか 近江牛	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが きゅうり たくさん たまねぎ (こんにゃく)	米 さとう	ごま油
15日	火	牛乳 麦ごはん	とりのからあげ 職場体験中学生が考えた献立 こまつなとはくさいのごまあえ ぐたくさんぶた汁 みかん	とり肉	牛乳	こまつな 青ねぎ	にんにく しょうが はくさい だいこん ごぼう みかん	米 麦 でんぷん さつまいも	油 ごま
16日	水	牛乳 こめこ コッペ パン	プレーンオムレツ コーンサラダ ポークビーンズ	プレーンオムレツ ぶた肉 大豆	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめこコッペパン じゃがいも さとう	ドレッシング
17日	木	牛乳 ごはん	てりやきハンバーグ 減塩の日 きりほしだいこんとこんぶのほんすあえ ゆばのすまし汁	ハンバーグ ツナ とうふ ゆば かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	きりほしだいこん たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん	
18日	金	牛乳 麦ごはん	わかさぎのいそべからあげ 赤こんにゃく煮 食育の日・はちまんの日 うち豆汁 近江米ムース	かつおぶし うち豆 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかさぎ あおのり	にんじん 青ねぎ	(赤こんにゃく) だいこん	米 麦 でんぷん さとう さといも 近江米ムース	油
21日	月	牛乳 ごはん	ぶた肉の韓国風いため れんこんチップス トッポキスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	赤ピーマン なら にんじん	たまねぎ しょうが にんにく れんこん はくさい しじたけ	米 はるさめ さとう トッポギ	ごま油 油
22日	火	牛乳 麦ごはん	さばのみそだれかけ 和食の日 キャベツのしそひじきあえ のっぺい汁	さば みそ かまぼこ	牛乳 しそひじきつくた煮	にんじん 青ねぎ	しょうが キャベツ だいこん しめじ	米 麦 さとう さといも でんぷん	
24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	とうもろこし きゅうり たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん じゃがいも	油 カレールウ
25日	金	牛乳 麦ごはん	まぐろのあますがらめ ブロッコリーの和風あえ だいこんのみそ汁 なつとう	まぐろ とり肉 とうふ みそ 油あげ なつとう	牛乳	ブロッコリー にんじん 青ねぎ	だいこん	米 麦 でんぷん さとう	油 ドレッシング
28日	月	牛乳 ごはん	信長ねぎのやきとり れんこんのあますあえ わかめのみそ汁	とり肉 かまぼこ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	信長ねぎ れんこん たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう	
29日	火	牛乳 麦ごはん	ちくわの天ぷら キャベツのかつおあえ さといものそぼろ煮	ちくわ かつおぶし とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ (こんにゃく)	米 麦 でんぷん さとう でんぷん	油
30日	水	牛乳 コッペ パン	さけのピザソース焼き ごぼうサラダ きのこの豆乳シチュー	さけ ベーコン 豆乳	牛乳	赤ピーマン にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ エリンギ まいたけ	コッペパン じゃがいも	ドレッシング ホワイトルウ

☆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



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。