



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	木	牛乳	ごはん	肉だんごのケチャップがらめ ビーフ入りやさしいため 中華スープ	肉だんご ぶた肉	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	米 さとう ビーフン	油 ごま油
2日	金	牛乳	麦ごはん	あつあげのあまからだれかけ だいごんのぼんずあえ かぼちゃのみそ汁	あつあげ ツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	だいごん たまねぎ	米 麦 さとう でんぶ	
5日	月	牛乳	ごはん	さわらのたつたあげ くきわかめのかつお炒め かぶのみそ汁	さわら かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが キャベツ かぶ えのきたけ	米 でんぶ さとう	油 ごま油
6日	火	牛乳	麦ごはん	とりのしょうが焼き かみかみの日 きりぼしだいごんの青じそあえ 白玉汁	とり肉	牛乳		しょうが きりぼしだいごん きゅうり たまねぎ	米 麦 さとう 白玉もち	
7日	水	牛乳	ごはん	コーンシューマイ もやし香味サラダ まめ豆マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 みそ ハジみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	コーンシューマイ たまねぎ もやし しじたけ にんにく しょうが	米 ミックスビーンズ さとう でんぶ	ドレッシング
8日	木	牛乳	三方よし うどん	のっぺいうどん汁 食育の日 ぶた肉のからあげ はちまんの日 はくさいと北の庄菜のこんぶあえ	とり肉 かまぼこ ぶた肉 こんぶ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ にんにく えのきたけ しょうが はくさい 北の庄菜	三方よしうどん でんぶ	油
9日	金	牛乳	麦ごはん	ほっけの一夜干し キャベツのごまドレあえ おでん	ほっけ とり肉 うずらたまご ちくわ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいごん (赤こんにゃく)	米 麦 さといも さとう	ドレッシング
12日	月	牛乳	ごはん	れんごんのはさみあげ きゅうりのすのもの とりじゃが	れんごんのはさみあげ かまぼこ とり肉	牛乳		きゅうり (こんにゃく) たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油
13日	火	牛乳	わかめ ごはん	さけのマスタード焼き ブロッコリーのツナあえ ぶた汁 いちごクレープ 職場体験 中学生が 考えた献立	さけ ツナ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 青ねぎ だいごん	にんにく キャベツ ごぼう だいごん	米 でんぶ さつまいも いちごクレープ	ドレッシング
14日	水	牛乳	食パン	いかのバジル焼き にんじんサラダ パンブキンポタージュ りんごジャム	いか とり肉 豆乳	牛乳	バジル にんじん かぼちゃ	とうもろこし たまねぎ りんごジャム	食パン ホワイトルウ	ドレッシング
15日	木	牛乳	ごはん	はるまき はるさめサラダ 八宝菜	ぶた肉 あつあげ	牛乳	赤ピーマン にんじん	はるまき もやし たまねぎ はくさい たけのこ しじたけ	米 はるさめ でんぶ	油 ドレッシング ごま油
16日	金	牛乳	麦ごはん	和風ハンバーグ 減塩の日 なめたけあえ みそけんちん汁	ハンバーグ 油あげ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ だいごん	しょうが たまねぎ キャベツ なめたけ だいごん	米 麦 でんぶ さといも	油
19日	月	牛乳	ごはん	千草焼き いんげんの和風あえ ジンジャーとろーりさといも煮	たまご ツナ おから ぶた肉	牛乳	ほうれんそう さやいんげん にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ (こんにゃく)	米 でんぶ さといも さとう	ドレッシング
20日	火	牛乳	麦ごはん	さばのしお焼き 和食の日 きんぴらごぼう はくさいのみそ汁 りんご	さば さつまあげ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	れんごん ごぼう はくさい しめじ りんご	米 麦 さとう	油
21日	水	牛乳	ごはん	チキンナゲット ゆず風味サラダ 冬至カレー ガトーショコラ	チキンナゲット ぶた肉	牛乳		きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ りんご	米 ガトーショコラ カレールウ	油 ドレッシング



かせ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



☆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。