



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	月	牛乳 ごはん	とうふハンバーグ ごぼうとツナのサラダ かぼちゃのみそ汁	とうふハンバーグ ツナ 油あげ <u>みそ</u>	<u>牛乳</u>		かぼちゃ <u>青ねぎ</u>	ごぼう <u>きゅうり</u> たまねぎ	<u>米</u> さとう でんぷん	ドレッシング
2日	火	牛乳 麦ごはん	かつおフライ もやしのおひたし わかたけ汁	かつおフライ かつおぶし とり肉 かまぼこ わかめ	<u>牛乳</u>		にんじん <u>こまつな</u>	もやし たけのこ たまねぎ	<u>米</u> <u>麦</u>	油
8日	月	牛乳 ごはん	さけのごま焼き きんぴらごぼう あおさのみそ汁	さけ とり肉 油あげ <u>みそ</u>	<u>牛乳</u>		にんじん	しょうが ごぼう (赤こんにゃく) たまねぎ	<u>米</u> さとう じゃがいも	ごま ごま油
9日	火	牛乳 麦ごはん	ぶた肉の韓国風いため あげかぼちゃ トッポギスープ	ぶた肉 とり肉	<u>牛乳</u>		にら 赤ピーマン かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	<u>米</u> <u>麦</u> はるさめ さとう トッポギ	ごま油 油
10日	水	牛乳 ごはん	白身魚のレモンソース チンゲンサイの和風あえ だいこんとあつあげのカレー煮	ホキ とり肉 ちくわ あつあげ	<u>牛乳</u>		チンゲンサイ にんじん さやいんげん	レモン もやし たまねぎ だいこん	<u>米</u> でんぷん さとう	油 ドレッシング カレールウ
11日	木	牛乳 ソフトめん	ペイダポテト アスパラサラダ ミートソース	とり肉 ぶた肉 大豆	<u>牛乳</u>		にんじん トマト	とうもろこし <u>アスパラガス</u> <u>きゅうり</u> たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	<u>ソフトめん</u> じゃがいも さとう	油 ドレッシング ハヤシルウ
12日	金	牛乳 麦ごはん	ささみフライ 春キャベツのゆかりあえ 赤だし	とり肉 とうふ 油あげ <u>みそ</u> 八丁みそ	<u>牛乳</u>		赤しそ にんじん <u>青ねぎ</u>	春キャベツ たまねぎ しめじ	<u>米</u> <u>麦</u> 小麦粉 パン粉	油
15日	月	牛乳 ごはん	ぶた肉のみそがらめ ほうれんそうのごまあえ きりぼしだいこんの煮物	ぶた肉 <u>みそ</u> あつあげ さつまあげ	<u>牛乳</u>		<u>ほうれんそう</u> にんじん さやいんげん	しょうが もやし きりぼしだいこん (こんにゃく)	<u>米</u> でんぷん さとう さといも	油 ごま
16日	火	牛乳 麦ごはん	さわらの塩焼きほんすかけ ひじき豆煮 貝だくさんぶた汁 減塩の日	さわら ちくわ 大豆 ぶた肉 とうふ <u>みそ</u>	<u>牛乳</u>		にんじん <u>青ねぎ</u>	(赤こんにゃく) だいこん ごぼう	<u>米</u> <u>麦</u> さとう	油
17日	水	牛乳 コッパパン	焼きウインナー イタリアンサラダ グリーンポターージュ	ウインナー 豆乳	<u>牛乳</u>		赤ピーマン にんじん グリーンピース	キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ マッシュルーム	<u>コッパパン</u> じゃがいも	ドレッシング ホワイトルウ
18日	木	牛乳 ごはん	いさざの南蛮漬け 赤こんにゃく煮 食育の日 はちまんの日 とりつくね汁	かつおぶし とりつくね	<u>牛乳</u> <u>いさざ</u>		にんじん <u>青ねぎ</u>	レモン たまねぎ (赤こんにゃく) はくさい ごぼう しいたけ	<u>米</u> でんぷん さとう	油
19日	金	牛乳 麦ごはん	にら入りたまご焼き たけのこのみそいため とうふとわかめのスープ	たまご ツナ おから 八丁みそ ぶた肉 とうふ	<u>牛乳</u>		わかめ にんじん <u>青ねぎ</u>	なめたけ たけのこ しょうが (こんにゃく) たまねぎ	<u>米</u> <u>麦</u> さとう	ごま油
22日	月	牛乳 ごはん	やきとり つぼつけあえ 和食の日 だいこんのみそ汁	とり肉 あつあげ <u>みそ</u>	<u>牛乳</u>		にんじん <u>青ねぎ</u>	<u>白ねぎ</u> キャベツ つぼつけ だいこん えのきたけ	<u>米</u> さとう でんぷん	
23日	火	牛乳 麦ごはん	焼きししゃも きゅうりの酢の物 ぶたじゃが	かまぼこ ぶた肉	<u>牛乳</u> ししゃも		にんじん さやいんげん	<u>きゅうり</u> たまねぎ (赤こんにゃく)	<u>米</u> <u>麦</u> さとう じゃがいも	油
24日	水	牛乳 ごはん	まぐろのケチャップがらめ きりぼしだいこんの中華あえ かきたまコーンスープ	まぐろ ツナ とり肉 たまご	<u>牛乳</u>		<u>こまつな</u> チンゲンサイ	レモン きりぼしだいこん とうもろこし	<u>米</u> さとう でんぷん	油 ごま油
25日	木	牛乳 ソフトめん	かきあげ キャベツとぶた肉の塩こうじいため わかめうどん汁	ぶた肉 油あげ とり肉	<u>牛乳</u>		にんじん <u>青ねぎ</u>	かきあげ キャベツ たまねぎ	<u>ソフトめん</u>	油
26日	金	牛乳 麦ごはん	いかのハーブ焼き ブロッコリーのサラダ チキンカレー	いか とり肉	<u>牛乳</u>		ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ りんご	<u>米</u> <u>麦</u> じゃがいも	ドレッシング カレールウ
29日	月	牛乳 ごはん	春巻き 味付けきゅうり まめ豆マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 八丁みそ みそ ミックスピーズ	<u>牛乳</u>		にんじん <u>青ねぎ</u>	春巻き <u>きゅうり</u> たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	<u>米</u> さとう でんぷん	油 ごま油 ごま
30日	火	牛乳 麦ごはん	さばのみそだれかけ こんぶのいため煮 いもだんご汁 かみかみの日	さば みそ さつまあげ とり肉	<u>牛乳</u> こんぶ		にんじん <u>青ねぎ</u>	しょうが (赤こんにゃく) はくさい ごぼう	<u>米</u> <u>麦</u> さとう	ごま油
31日	水	牛乳 コッパパン	とり肉のマーマレード焼き 大豆とツナのサラダ コンソメ煮	とり肉 大豆 ツナ ウインナー	<u>牛乳</u>		にんじん	<u>きゅうり</u> たまねぎ キャベツ	<u>コッパパン</u> マーマレード じゃがいも	ドレッシング

☆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。