



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	こあゆのカレーあげ きゅうりのごまこんぶあえ じゃがいものそぼろ煮	びわ湖の日献立 食育の日 とり肉 あつあげ	牛乳 こあゆ こんぶ		えだまめ	きゅうり たまねぎ (赤こんにやく)	米 でんぷん じゃがいも さとう	油 ごま
4日	火	牛乳 麦ごはん	ポークシューマイ はるさめのツナいため トッポギスープ	ポークシューマイ ツナ とり肉	牛乳	赤ピーマン にら にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく たまねぎ エリンギ	米 麦 はるさめ さとう トッポギ	ごま油	
5日	水	牛乳 ごはん	さばの塩焼き 五目豆煮 かぼちゃのみそ汁 あじつけのり	さば 大豆 さつまあげ とうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ のり	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	(こんにやく) たまねぎ	米 さとう		
6日	木	牛乳 キャロット ピラフ	★こまつなとこうやどうふのキッシュ ごぼうサラダ コンソメスープ	こうやどうふ ウィンナー たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	キャロットピラフのもと こまつな にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり だいこん	米	ドレッシング	
7日	金	牛乳 麦ごはん	とりのレモンソース キャベツのしそひじきあえ 魚そうめん汁 たなばたゼリー	とり肉 魚そうめん かまぼこ	牛乳 しそひじきつくだ煮	にんじん オクラ	レモン キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 でんぷん さとう	油	
10日	月	牛乳 ごはん	まぐろのみそがらめ わかめのすのもの けんちん汁 かみかみ大豆	まぐろ みそ かまぼこ とうふ 油あげ かみかみ大豆	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	きゅうり だいこん ごぼう (こんにやく)	米 でんぷん さとう	油	
11日	火	牛乳 麦ごはん	てりやきハンバーグ こまつなともやしのいそあえ かきたま汁	ハンバーグ とうふ たまご かまぼこ	牛乳 のり	こまつな にんじん みつば	もやし たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう でんぷん		
12日	水	牛乳 きなこ パン	キャベツとコーンのサラダ 夏野菜のトマトスープ ヨーグルト	きなこ とり肉	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン にんじん トマト	とうもろこし キャベツ たまねぎ なす スキニーニ にんにく	コッパパン さとう	油 ドレッシング オリーブ油	
13日	木	牛乳 ごはん	あじのマスタード焼き 大豆とツナのごまドレあえ とうがんと白玉のみそ汁	あじ 大豆 ツナ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく きゅうり たまねぎ とうがん	米 でんぷん 白玉もち	ドレッシング	
14日	金	牛乳 麦ごはん	コーンコロケ かいそうサラダ ポークカレー	ぶた肉	牛乳 かいそうミックス	黄ピーマン にんじん	コーンコロケ キャベツ たまねぎ りんご	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング 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。



## 令和4年度「ぱくぱくレシピ」グランプリ作品が 給食に登場します！



7月6日(木)の「小松菜と高野豆腐のキッシュ」は、令和4年度ぱくぱくレシピのグランプリ作品です。  
小松菜、高野豆腐、乳製品などを使って、カルシウムがしっかりとれるように工夫されています。  
詳しいレシピは、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。

- グランプリ 「Caたっぷり!小松菜と高野豆腐のキッシュ風」
- 準グランプリ 「カルシウムたっぷり野菜スープ」
- アイデア賞 「骨から元気に!ぱくぱく春巻き」「カルシウムビビンバ」
- 「パリパリワンタンチーズ」「小松菜とちりめんの混ぜごはん」
- 「小松菜としらすと卵のにんにく炒め」「骨太ペロンチーノ」
- 「小松菜と鶏団子のクリーム煮」

今年度も「親子でチャレンジぱくぱくレシピ」を募集します。(案内は後日配布予定です)  
たくさんのご応募、お待ちしております!!



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。登録よろしくお願いします。