



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	
2日	月	牛乳	ごはん	えびのチリソース ビーフン入りやさい炒め 中華スープ	エビフリッター ぶた肉	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	白ねぎ しょうが キャベツ にんにく たまねぎ しめじ	米 さとう ビーフン	油 ごま油
3日	火	牛乳	麦ごはん	あつあげのきのこあんかけ いそひたし かぼちゃのみそ汁	あつあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな かぼちゃ 青ねぎ	えのきだけ まいたけ はくさい たまねぎ	米 麦 さとう でんぷん	
4日	水	牛乳	きなこパン	フロッコリーサラダ ポトフ レモンゼリー	きなこ ウィンナー	牛乳	フロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ だいこん	米 麦 さとう じゃがいも レモンゼリー	油 ドレッシング
5日	木	牛乳	ごはん	さばのみそだれかけ 和風あえ ちくぜん煮	さば みそ とり肉 大豆	牛乳	しょうが にんじん	しょうが キャベツ きゅうり れんこん ごぼう しいたけ (赤こんにゃく)	米 さとう	油 ドレッシング
6日	金	牛乳	麦ごはん	とりのからあげ いんげんのごまあえ ゆばのすまし汁	とり肉 かまぼこ とうふ ゆば	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま
10日	火	牛乳	麦ごはん	まぐろのあまからがらめ ほうれんそうのかつおあえ わかめのみそ汁 ブルーベリーゼリー	まぐろ かつお とうふ 油あげ みそ わかめ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ	米 麦 さとう	油
11日	水	牛乳	ごはん	ささみのレモンソース キャベツのゆかりあえ かきたま汁	とり肉 かまぼこ たまご	牛乳	赤しそ にんじん 青ねぎ	レモン キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 でんぷん さとう	油
12日	木	牛乳	ソフトめん	ミートソース ポテトカップグラタン れんこんサラダ	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく れんこん きゅうり	米 麦 さとう ソフトめん ポテトカップグラタン	油 ハヤシルウ ドレッシング
13日	金	牛乳	麦ごはん	さわらのかんぎつ風味焼き ごもく豆煮 ぶた汁	さわら 大豆 さつま揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	(赤こんにゃく) だいこん ごぼう	米 麦 さとう さといも	油 ドレッシング
16日	月	牛乳	ごはん	コーンシューマイ はるさめの中華あえ マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 みそ 八丁みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	コーンシューマイ もやし しいたけ 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	油 ドレッシング
17日	火	牛乳	麦ごはん	あじのかば焼き くさわかめのかつお炒め じゃがいものみそ汁	あじ 花かつお さつまあげ 油あげ みそ	牛乳	くさわかめ 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油
18日	水	牛乳	コッペパン	とり肉のマーマレード焼き フロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	とり肉 豆乳	牛乳	フロッコリー にんじん かぼちゃ	たまねぎ	米 麦 さとう コッペパン マーマレード	油 ドレッシング ホワイトルウ
19日	木	牛乳	ごはん	ほっけの一夜干し きゅうりのつぼづけあえ だいこんとあつあげの煮物 柿	ほっけ とり肉 あつあげ ちくわ	牛乳	にんじん	きゅうり つぼづけ だいこん 柿	米 さとう さとう	
20日	金	牛乳	麦ごはん	かきあげ ぶた肉とキャベツのみそ炒め けんちん汁	ぶた肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳	ピーマン にんじん 青ねぎ	やさいかきあげ キャベツ しょうが ごぼう (こんにゃく)	米 麦 さとう	油
23日	月	牛乳	ごはん	ひじきそぼろどんぶり 揚げれんこん 白玉汁	とり肉 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	ひじき にんじん 青ねぎ	しょうが れんこん たまねぎ しいたけ	米 さとう 白玉もち	油
24日	火	牛乳	麦ごはん	とりの天ぷら きんぴらごぼう だいこんのみそ汁	とり肉 さつまあげ 油あげ みそ とうふ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう (赤こんにゃく) だいこん えのきだけ	米 麦 さとう 天ぷら粉	油
25日	水	牛乳	ごはん	さけの塩こうじやき きゅうりのすのもの さといも煮	さけ 糸かまぼこ とり肉	牛乳	わかめ にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ	米 さとう さといも	
26日	木	牛乳	中華めん	あげぎょうざ ナムル とんこつラーメン汁 さつまいもとりのタルト	ぎょうざ ぶた肉 なると	牛乳	ほうれんそう 赤ピーマン にんじん 青ねぎ	もやし キャベツ	米 麦 さとう 中華めん さつまいもとりのタルト	油 ドレッシング
27日	金	牛乳	麦ごはん	ちくさやき かぼちゃの和風サラダ キャベツのみそ汁	たまご ツナ おから あつあげ みそ	牛乳	ほうれんそう かぼちゃ さやいんげん にんじん	キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう	油 ドレッシング
30日	月	牛乳	ごはん	いかのマスタード焼き 海そうサラダ さつまいもカレー	いか ぶた肉	牛乳	海そうミックス にんじん	にんにく きゅうり だいこん たまねぎ りんご	米 でんぷん さとう さつまいも	油 カレールウ
31日	火	牛乳	麦ごはん	肉だんごのケチャップがらめ もよしの香味あえ トッポギスープ	肉だんご とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ エリンギ	米 麦 さとう トッポギ	油 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。