

| 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                   |
| 4日  | 火  | 牛乳 | 麦ごはん  | 揚げコーンシューマイ<br>春雨の中華炒め<br>八宝菜                       | ぶた肉                                            | 生乳                  | にんじん<br>ピーマン<br>デンゲンサイ    | コーンシューマイ<br>れんこん<br>たまねぎ<br>はくさい<br>たけのこ<br>しいたけ | 米 麦<br>はるさめ<br>でんぷん           | 油<br>ドレッシング<br>ごま油   |
| 5日  | 水  | 牛乳 | ごはん   | とり肉のみそ焼き<br>もやしのごま炒め<br>大根の煮物                      | とり肉 みそ<br>ツナ ちくわ<br>あつあげ                       | 生乳 こんぶ              | にんじん                      | もやし<br>だいこん<br>(赤こんにゃく)                          | 米 さとう<br>さといも                 | ごま                   |
| 6日  | 木  | 牛乳 | ソフトめん | トンカツ<br>キャベツの塩炒め<br>あんかけうどん汁                       | トンカツ<br>かまぼこ<br>油あげ                            | 生乳                  | にんじん<br>青ねぎ               | キャベツ<br>たまねぎ                                     | ソフトめん<br>でんぷん                 | 油                    |
| 7日  | 金  | 牛乳 | 麦ごはん  | さけのマスタード焼き<br>赤こんとごぼうのソテー<br>近江牛のビーフシチュー<br>りんご    | さけ<br>生肉(近江牛)<br>安土中 職場体験の<br>生徒が考えた献立         | 生乳                  | にんじん                      | (赤こんにゃく)<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>りんご<br>ごぼう         | 米 麦<br>でんぷん<br>じゃがいも          | ドレッシング<br>ハヤシルウ      |
| 10日 | 月  | 牛乳 | ごはん   | 厚揚げの肉みそがけ<br>五目きんぴら<br>かき玉汁 かみかみの日                 | 厚揚げ ぶた肉<br>赤みそ とり肉<br>さつまあげ<br>かまぼこ<br>とうふ たまご | 生乳                  | にんじん<br>さやいんげん<br>青ねぎ     | ごぼう<br>れんこん<br>たまねぎ<br>えのきたけ                     | 米 さとう<br>でんぷん                 | ごま油                  |
| 11日 | 火  | 牛乳 | 麦ごはん  | いかのねぎ塩だれ<br>白菜のしそひじき炒め<br>さといもの煮物                  | いか ぶた肉                                         | 生乳<br>しそひじき<br>つくだ煮 | にんじん                      | 白ねぎ<br>はくさい<br>たまねぎ<br>(赤こんにゃく)<br>えだ豆           | 米 麦<br>さといも<br>さとう            | 油                    |
| 12日 | 水  | 牛乳 | コッパパン | フライドチキン<br>ポテトソテー<br>ミネストローネ                       | とり肉 大豆                                         | 生乳                  | にんじん<br>トマト               | とうもろこし<br>たまねぎ<br>だいこん                           | コッパパン<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>さとう | 油<br>ドレッシング          |
| 13日 | 木  | 牛乳 | ごはん   | さばの塩焼き<br>切干大根煮<br>豆腐のみそ汁 減塩の日                     | さば ちくわ<br>とうふ 油あ<br>げ みそ                       | 生乳                  | にんじん<br>青ねぎ               | 切干大根<br>たまねぎ<br>しめじ                              | 米 さとう                         |                      |
| 14日 | 金  | 牛乳 | 麦ごはん  | かぼちゃコロッケ<br>キャベツソテー<br>ポークカレー                      | ぶた肉                                            | 生乳                  | かぼちゃコロッケ<br>赤ピーマン<br>にんじん | キャベツ<br>たまねぎ<br>りんご                              | 米 麦<br>じゃがいも                  | 油<br>ドレッシング<br>カレールウ |
| 17日 | 月  | 牛乳 | ごはん   | 肉団子の甘酢あん<br>炒めナムル<br>春雨スープ                         | ミートボール<br>ぶた肉                                  | 生乳                  | こまつな<br>にんじん              | もやし<br>はくさい<br>しめじ                               | 米 さとう<br>でんぷん<br>はるさめ         | 油<br>ドレッシング          |
| 18日 | 火  | 牛乳 | 麦ごはん  | とり肉とれんこんの甘辛揚げ<br>ブロッコリーとツナの炒め物<br>打ち豆汁 食育の日・はちまんの日 | とり肉 ツナ<br>打ち豆(大豆)<br>油あげ<br>みそ                 | 生乳                  | にんじん<br>ブロッコリー<br>青ねぎ     | れんこん<br>だいこん                                     | 米 麦<br>でんぷん<br>さとう<br>さといも    | 油<br>ドレッシング          |
| 19日 | 水  | 牛乳 | ごはん   | にしんのしょうが焼き<br>キャベツのゆかり炒め<br>高野豆腐の卵とじ               | にしん<br>かまぼこ<br>高野豆腐<br>たまご                     | 生乳                  | 赤しそ<br>にんじん<br>青ねぎ        | キャベツ<br>たまねぎ<br>しいたけ                             | 米 さとう                         | 油                    |
| 20日 | 木  | 牛乳 | ソフトめん | バイクドポテト<br>大根とパプリカのソテー<br>ミートソース                   | とり肉 ぶた<br>肉 大豆                                 | 生乳                  | 赤ピーマン<br>にんじん             | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>だいこん                          | ソフトめん<br>じゃがいも<br>さとう         | 油<br>ドレッシング<br>ハヤシルウ |
| 21日 | 金  | 牛乳 | 麦ごはん  | さわらの竜田揚げ<br>白菜とほうれん草の煮びたし<br>さつまいものみそ汁 和食の日        | さわら<br>とうふ みそ                                  | 生乳                  | にんじん<br>ほうれん草<br>青ねぎ      | はくさい<br>たまねぎ<br>えのきたけ                            | 米 麦<br>でんぷん<br>さつまいも<br>さとう   | 油                    |
| 25日 | 火  | 牛乳 | 麦ごはん  | たらの南蛮漬け<br>昆布豆煮<br>ぶた汁                             | たら 大豆<br>さつまあげ<br>ぶた肉<br>とうふ みそ                | 生乳 こんぶ              | にんじん<br>青ねぎ               | たまねぎ<br>(こんにゃく)<br>だいこん<br>ごぼう                   | 米 麦<br>さとう<br>でんぷん            | 油                    |
| 26日 | 水  | 牛乳 | コッパパン | 焼きウインナー<br>キャベツのカレーソテー<br>さつまいもの豆乳シチュー             | ウインナー<br>豆乳<br>おはなし給食                          | 生乳                  | ピーマン<br>にんじん              | キャベツ<br>たまねぎ<br>しめじ                              | コッパパン<br>さつまいも                | 油<br>ホワイトルウ          |
| 27日 | 木  | 牛乳 | ごはん   | ハンバーグ和風きのこあんかけ<br>ごぼうと小松菜の炒め物<br>すまし汁<br>亥の子もち     | ハンバーグ<br>とり肉<br>とうふ<br>かまぼこ                    | 生乳                  | こまつな<br>にんじん<br>青ねぎ       | えのきたけ<br>しいたけ<br>ごぼう<br>たまねぎ                     | 米 さとう<br>でんぷん<br>亥の子もち        | ドレッシング               |
| 28日 | 金  | 牛乳 | 麦ごはん  | ねぎ入り卵焼き<br>れんこんののり塩きんぴら<br>とりじゃが はちまんの日            | たまご ツナ<br>おから ちくわ<br>とり肉                       | 生乳<br>あおのり          | 青ねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん     | たまねぎ<br>(赤こんにゃく)<br>れんこん                         | 米 麦<br>さとう<br>じゃがいも           | ごま油                  |

☆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。