



| 日 | 曜日 | 献立 | | | 主な材料 | | | | | | 1日 たんぱく質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g) |
|-----|----|-------------|---|--------------------------------------|------------|--------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| | | 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 | 金 | 牛乳 麦ごはん | あじの塩こうじ焼き 大根とささみのあえもの ゆばのすまし汁 かしわもち | あじ とり肉 とうふ ゆば かまぼこ | 牛乳 | にんじん みつば | きゅうり だいこん たまねぎ | 米 麦 さとう かしわもち | ごま油 | 739 35.2 292 1.8 | |
| 7日 | 木 | 牛乳 ソフトめん | かきあげ 豚肉といんげんの炒め物 きつねうどん汁 | ぶた肉 油あげ | 牛乳 | にんじん さやいんげん 青ねぎ | 野菜かきあげ たまねぎ しいたけ | ソフトめん さとう | 油 ごま油 | 663 28.2 307 1.7 | |
| 8日 | 金 | 牛乳 麦ごはん | さばの塩焼き キャベツの昆布あえ かぼちゃのみそ汁 | さば 油あげ みそ | 牛乳 こんが | ごまつな かぼちゃ 青ねぎ | キャベツ たまねぎ | 米 麦 | | 713 27.4 335 2.1 | |
| 11日 | 月 | 牛乳 ごはん | 肉団子の甘酢あん チンゲンサイの中華あえ 春雨スープ | ミートボール ぶた肉 | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | もやし たまねぎ しめじ | 米 さとう でんぱん はるさめ | 油 ドレッシング | 716 27.2 515 2.5 | |
| 12日 | 火 | 牛乳 麦ごはん | にしんのしょうが焼き きゅうりのごま酢あえ 高野豆腐の卵とじ | にしん かまぼこ 高野豆腐 たまご | 牛乳 わかめ | にんじん 青ねぎ | きゅうり たまねぎ しいたけ | 米 麦 さとう | ごま | 719 32.6 455 2.7 | |
| 13日 | 水 | 牛乳 コッパパン | さけフライ ポテトソテー 野菜のコンソメスープ | さけフライ ベーコン | 牛乳 | ピーマン にんじん | たまねぎ マッシュルーム | コッパパン じゃがいも ひよこまめ 米粉マカロニ | 油 | 739 32.2 310 3.3 | |
| 14日 | 木 | | | | | | | | | | |
| 15日 | 金 | | | | | | | | | | |
| 18日 | 月 | 牛乳 ごはん | さわらのかんきつ風味焼き 赤こんにゃく煮 打ち豆汁 ぶどうゼリー | さわら かつおぶし 打ち豆(大豆) 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん 青ねぎ | (赤こんにゃく) だいこん | 米 さとう さといも ぶどうゼリー | 油 ドレッシング | 726 29.8 384 2.2 | |
| 19日 | 火 | 牛乳 麦ごはん | 切干大根入りビビンバ 揚げかぼちゃ トッポギスープ | ぶた肉 | 牛乳 | ほうれんそう かぼちゃ にんじん 青ねぎ | しいたけ 切干大根 たまねぎ しめじ | 米 麦 さとう トッポギ | ごま油 油 | 700 25.1 287 1.7 | |
| 20日 | 水 | 牛乳 ごはん | 焼きししゃも いんげんのごまあえ とりじゃが | とり肉 | 牛乳 ししゃも | さやいんげん にんじん | たまねぎ (赤こんにゃく) えだ豆 | 米 じゃがいも さとう | 油 ごま | 686 27.5 414 1.8 | |
| 21日 | 木 | 牛乳 ソフトめん | いかのハーブ焼き ごぼうとアスパラのサラダ ミートソース | いか ツナ とり肉 ぶた肉 大豆 | 牛乳 | アスパラガス 赤ピーマン にんじん トマト | ごぼう たまねぎ マッシュルーム | ソフトめん さとう | オリーブ油 ドレッシング 油 ハヤシルウ | 680 39.0 290 2.7 | |
| 22日 | 金 | 牛乳 麦ごはん | 白身魚の甘酢あん 味付けきゅうり 貝だくさんみそ汁 | ホキ ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 | にんじん | きゅうり たまねぎ | 米 麦 でんぱん さとう じゃがいも | 油 ごま油 | 673 29.3 288 2.2 | |
| 25日 | 月 | 牛乳 ごはん | 厚揚げの肉みそがけ にらともやしの炒めもの もずく汁 | あつあげ ぶた肉 赤みそ とりだんご | 牛乳 もずく | にんじん にら | もやし たまねぎ えのきたけ | 米 さとう | 油 | 723 27.5 413 2.2 | |
| 26日 | 火 | 牛乳 麦ごはん | かつおとじゃがいもの甘辛がらめ キャベツのかりかり梅あえ なめこのみそ汁 | かつお 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん 青ねぎ | キャベツ うめぼし だいこん なめこ | 米 麦 じゃがいも でんぱん さとう | 油 | 685 30.2 327 2.7 | |
| 27日 | 水 | 牛乳 コッパパン | ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ グリーンポタージュ | ハンバーグ 豆乳 | 牛乳 | 赤ピーマン さやいんげん | ごぼう たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース | コッパパン さとう | ドレッシング ホワイトルウ | 858 31.4 556 3.6 | |
| 28日 | 木 | 牛乳 ごはん | いわしのかりかりフライ きゅうりのつぼ漬けあえ じゃがいものみそ汁 納豆 | いわしの かりかり 油あげ みそ なっとう | 牛乳 わかめ | にんじん 青ねぎ | きゅうり つぼづけ たまねぎ | 米 じゃがいも | 油 | 731 26.8 404 2.4 | |
| 29日 | 金 | 牛乳 麦ごはん | 揚げコーンシュマイ 糸寒天のスパイシー炒め 八宝菜 | ぶた肉 いか | 牛乳 かんてん | チンゲンサイ にんじん | コーンシュマイ もやし たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ | 米 麦 でんぱん | 油 ごま油 | 724 29.8 436 2.4 | |

☆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。太字は近江八幡市産、下線は滋賀県産の食材です。