



日	曜日	献立		主な材料						1日* (kcal) たんぱく質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	
				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	ぶた肉のから揚げ もやしのツナあえ ビーフンスープ	ぶた肉 ツナ	牛乳	ピーマン にんじん	もやし たまねぎ はくさい	米 でんぱん さとう ビーフン	油	709 33.7 262 2
2日	火	牛乳	麦ごはん	あじのカレー風味焼き 切干大根の煮物 いもだんご汁	あじ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん 青ねぎ	切干大根 たまねぎ (赤こんにゃく) しめじ	米 麦 さとう いもだんご	ドレッシング	679 30.9 330 2.1
3日	水	牛乳	きなこパン	イタリアンサラダ キャベツととり肉のトマト煮 ヨーグルト	きな粉 とり肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	コッパパン さとう	油 ドレッシング	762 29.8 461 3.2
4日	木	牛乳	ごはん	さばの塩焼き 大豆とごぼうの甘辛炒め かぼちゃのみそ汁	さば 大豆 さつまいも 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 さとう	ごま油	767 30.5 312 2.2
5日	金	牛乳	麦ごはん	春巻き 大根のナムル マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 赤みそ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	はるまき だいこん きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	米 麦 さとう でんぱん	油 ごま油	760 25.4 327 2.6
8日	月	牛乳	ごはん	丁字ふ入り厚焼き卵 赤こんにゃくとピーマンの昆布炒め つくねのみそ汁 味付小魚	たまご ツナ とりだんご みそ	牛乳	ほうれんそう ピーマン にんじん 青ねぎ	なめたけ (赤こんにゃく) たまねぎ えのきたけ	米 丁字ふ さとう	油	687 31.9 528 2.9
9日	火	牛乳	麦ごはん	えびカツ こまつなのそぼろ炒め とうふスープ	えびカツ ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	とうもろこし たまねぎ はくさい	米 麦 さとう	油 ごま油	693 29.6 330 2.2
10日	水	牛乳	ごはん	おろしハンバーグ チンゲンサイのごまあえ 春雨汁	ハンバーグ とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	だいこん もやし たまねぎ	米 さとう でんぱん はるさめ	ごま	686 25.7 510 1.9
11日	木	牛乳	ソフトめん	バイクドポテト わかめサラダ カレーソース	ぶた肉 大豆	牛乳	赤ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム りんご	ソフトめん じゃがいも	油 ドレッシング カ レールウ	699 28 292 3.2
12日	金	牛乳	麦ごはん	たらの磯辺から揚げ にんじんのささみあえ 大根のみそ汁	たら みそ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しめじ だいこん	米 麦 でんぱん	油 ドレッシング	715 31.3 318 2.1
15日	月	牛乳	ごはん	ほっけの一夜干し きゅうりの酢の物 ぶたじゃが	ほっけ ちくわ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ (こんにゃく)	米 さとう じゃ ががいも		675 34.5 301 2.9
16日	火	牛乳	麦ごはん	さけの竜田揚げ キャベツのつぼづけあえ けんちん汁 吉兆嘉祥(和菓子)	さけ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ つぼづけ だいこん ごぼう	米 麦 でんぱん 吉兆嘉祥 (和菓子)	油	770 31.6 316 2
17日	水	牛乳	コッパパン	とり肉のピザソース焼き ブロッコリーサラダ オニオンスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム	コッパパン	ドレッシング 油	750 36.3 322 3
18日	木	牛乳	ごはん	近江牛の韓国風炒め かぼちゃのチーズ焼き ワンタンスープ	牛肉 (近江牛)	牛乳	にら かぼちゃ にんじん	たまねぎ もやし しめじ とうもろこし	米 はるさめ さとう ワンタン	ごま油 ドレッシング	686 21.8 272 1.8
19日	金	牛乳	麦ごはん	まぐろのレモンソース いんげんのかつおあえ 厚揚げと根菜のカレー煮	まぐろ かつおぶし ぶた肉 あつあげ	牛乳	さやいんげん にんじん	レモン ごぼう だいこん (赤こんにゃく) れんこん	米 麦 でんぱん さとう	油 カレールウ	766 38.4 318 2.4
22日	月	牛乳	ごはん	ミンチカツ キャベツの赤しそあえ 赤だし	ミンチカツ とうふ 油あげ みそ 赤みそ	牛乳	赤しそ 青ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	油	685 25.1 319 2
23日	火	牛乳	麦ごはん	厚揚げの甘酢あんかけ ひじき豆煮 かき玉汁 青梅ゼリー	あつあげ さつまいも 大豆 とり肉 たまご	牛乳	にんじん 青ねぎ	(赤こんにゃく) たまねぎ	米 麦 さとう でんぱん 青梅ゼリー	油	767 28.7 359 2.3
24日	水	牛乳	ごはん	とり肉のマスタード焼き コーンサラダ レトルトシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	とうもろこし きゅうり たまねぎ	米 でんぱん レトルトシチュー (じゃがいも)	ドレッシング	846 27.9 250 3
25日	木	牛乳	中華めん	揚げ野菜シューマイ じゃがいもの中華炒め ちゃんぽん汁 チーズ	ぶた肉 なると	牛乳	ピーマン にんじん 青ねぎ	野菜シューマイ キャベツ	中華めん じゃがいも	油 ごま油	699 31.1 326 3.5
26日	金	牛乳	麦ごはん	いわしの南蛮漬け ごぼうと小松菜のごまドレあえ かぼちゃのみそ汁	いわし とうふ 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ 青ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ	米 麦 さとう でんぱん	油 ドレッシング	730 27.5 386 2
29日	月	牛乳	ごはん	焼きぎょうざ パンサンスー ホイコーロー	ぎょうざ ぶた肉 あつあげ 赤みそ	牛乳	赤ピーマン にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ	米 はるさめ さとう でんぱん	ごま油	728 25.3 378 1.9
30日	火	牛乳	麦ごはん	さわらのみそだれかけ ほうれんそうのいそあえ 冬瓜のくず煮	さわら みそ とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし とうが しょうが	米 麦 さとう さいも でんぱん	油	688 32.9 294 2.1

☆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。