

日	曜日	献立		主な材料		
		主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える
1日	金	牛乳 麦ごはん	こあゆのいそべからあげ キャベツのしそひじきあえ じゃがいものそぼろ煮 びわ湖の日 食育の日	米 麦 でんぷん 油 じゃがいも さとう	牛乳 こあゆ あおのり しそひじきつくだ煮 とり肉 あつあげ	キャベツ にんじん たまねぎ (赤こんにゃく)
4日	月	牛乳 ごはん	まぐろの甘辛がらめ ごぼうのごまどしあえ たまねぎとわかめのみそ汁	米 油 さとう ドレッシング じゃがいも	牛乳 まぐろ わかめ 油あげ みそ	にんじん ごぼう きゅうり たまねぎ 青ねぎ
5日	火	牛乳 麦ごはん	ぶた肉の韓国風いため かぼちゃのチーズ焼き トッポギスープ	米 麦 はるさめ さとう ごま油 油 トッポギ	牛乳 ぶた肉 粉チーズ とり肉	たまねぎ 赤ピーマン にら しょうが にんにく かぼちゃ にんじん チンゲンサイ しいたけ
6日	水	牛乳 ごはん	さけの塩こうじ焼き キャベツのあますあえ だいこんと肉だんごの煮物 和食の日	米 さとう	牛乳 さけ 肉だんご あつあげ	キャベツ にんじん とうもろこし しめじ だいこん さやいんげん (赤こんにゃく)
7日	木	牛乳 ゆかり ごはん	とりのてんぷら こまつなともやしのいそあえ 魚そうめん汁 たなばたゼリー 七夕献立	米 てんぷら粉 油 たなばたゼリー	牛乳 とり肉 のり 魚そうめん かまぼこ	赤しそ こまつな もやし にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ
8日	金	牛乳 麦ごはん	プレーンオムレツ 大豆とツナのサラダ 夏やさいカレー はちまんの日	米 麦 ドレッシング カレールウ	牛乳 プレーンオムレツ 大豆 ツナ 牛肉	きゅうり たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ ピーマン りんご
11日	月	牛乳 ごはん	ぶた肉の香味ソースかけ ★あつあげのあますあえ かきたまコーンスープ ★R3ばくばくレシピ グランプリ受賞料理	米 さとう ごま油 でんぷん 油	牛乳 ぶた肉 あつあげ ベーコン たまご	白ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン しめじ チンゲンサイ とうもろこし
12日	火	牛乳 麦ごはん	さばのみそだれかけ きりほしだいこんとこんぶのぼんずあえ ゆばのすまし汁 かみかみの日	米 麦 さとう	牛乳 さば みそ こんぶ ツナ とうふ かまぼこ ゆば	しょうが にんじん きりほしだいこん たまねぎ えのきたけ みつば
13日	水	牛乳 きなこ パン	夏やさいのトマト煮 キャベツとコーンのサラダ	コッパン さとう 油 オリーブ油 ドレッシング	牛乳 きなこ とり肉	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト にんにく キャベツ とうもろこし
14日	木	牛乳 ごはん	あじのカレーあげ じゃがいものきんぴら とうがんのみそ汁 減塩の日	米 でんぷん 油 じゃがいも ごま油 さとう	牛乳 あじ さつまあげ 油あげ みそ	(赤こんにゃく) にんじん たまねぎ とうがん 青ねぎ
15日	金	牛乳 麦ごはん	あげぎょうざ 味つけきゅうり 中華どんぶり いちごのアイス	米 麦 油 ごま油 ごま でんぷん いちごのアイス	牛乳 ぎょうざ ぶた肉	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ

☆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。

き 気をつけたい 夏休みの生活習慣

ひ 日ごろから1日3食のバランスのとれた食事を
とることが大切です。また、十分な睡眠をとるよ
うにしましょう。食事をぬいたり、夜ふかしをし
て生活リズムが乱れると、夏バテしやす
なったり体調不良の原因になります。



ぱくぱくレシピに多数ご応募いただき



ありがとうございます。



7月11日(月)の「あつあげのあますあえ」は
令和3年度ぱくぱくレシピグランプリ作品です！
不足しがちな豆や豆製品を甘いソースでからめた、
子どもたちもぱくぱく食べられる料理です。

くわしいレシピは、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。



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。登録よろしくをお願いします。