

日曜日	献立名	体内での働き			主菜
		おもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子を整える食品(緑)	
1 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉の香味焼き きゅうりともやしの中華あえ 八宝菜 〈栗東食材の日〉	牛乳 ぶた肉 なたと	米 さとう 米ぬか油 ごま油 でん粉	ねぎ 栗東産にんにく しょうが きゅうり もやし チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ	
2 (木)	ごはん 牛乳 白身魚の米パン粉フライ ブロッコリーとベーコンのソテー ミネストローネ	牛乳 白身魚の米パン粉フライ ベーコン 滋賀県産大豆	米 米ぬか油 米粉マカロニ じゃがいも さとう	ブロッコリー とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん トマト	
3 (金)	ごはん 牛乳 さんまのおろしかけ ひじきの炒り煮 けんちん汁 月見だんご	牛乳 さんま とり肉 ひじき とうふ	米 米ぬか油 さとう さといも つきみだんご	だいこん 赤こんにゃく さやいんげん にんじん ごぼう ねぎ	魚
⑥ (月)	コッペパン(上面カット) 牛乳 焼きウインナー (2ほん) キャベツのケチャップ炒め さつまいもの豆乳シチュー	牛乳 ポークウインナー とり肉 豆乳	コッペパン 米ぬか油 さつまいも ホワइटルウ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しめじ	肉
7 (火)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け はくさいの赤しそあえ 実だくさん汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 あじ 油揚げ ぶた肉 みそ	米 でん粉 米ぬか油 さとう	はくさい きゅうり 赤しそ だいこん ごぼう なす 栗東産なす にんじん ねぎ	
8 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがたれかけ だいこんとひき肉のみそ煮 うおそうめん汁	牛乳 厚揚げ とりひき肉 みそ うおそうめん	米 米ぬか油 さとう でん粉	しょうが だいこん えだまめ たまねぎ にんじん 乾しいたけ ねぎ	
9 (木)	ごはん 牛乳 とり肉とねぎの塩こうじ焼き 赤こんにゃくのおかか煮 なめこのみそ汁	牛乳 とり肉 さつま揚げ かつおぶし 油揚げ とうふ みそ	米 米ぬか油 さとう	白ねぎ 赤こんにゃく さやいんげん なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	
10 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き こまつなの煮びたし 肉じゃが	牛乳 さけ 油揚げ ぶた肉	米 米ぬか油 さとう じゃがいも	こまつな はくさい たまねぎ にんじん 系こんにゃく さやえんどう	魚
14 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも (2ひき) ほうれんそうのごまあえ 根菜のうま煮	牛乳 子持ちししゃも 厚揚げ	米 米ぬか油 ごま さとう さといも	ほうれんそう もやし ごぼう れんこん にんじん こんにゃく	
15 (水)	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き きりぼしだいこんのそぼろ煮 きのこの豆乳みそ汁	牛乳 さわら ぶたひき肉 油揚げ 豆乳 みそ	米 米ぬか油 さとう	きりぼしだいこん にんじん えだまめ えのきたけ しめじ 乾しいたけ たまねぎ ねぎ	魚
16 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ 甘酢炒め わかめスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう でん粉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし えのきたけ にら	
17 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグたまねぎソースかけ ポテトサラダ こまつなのみそ汁	牛乳 ポークハンバーグ とうふ みそ	米 米ぬか油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ きゅうり にんじん こまつな はくさい ねぎ	
20 (月)	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き ぶたキムチ炒め トックスープ	牛乳 いか ぶた肉	米 米ぬか油 トック	ねぎ はくさいキムチ キャベツ にんじん 乾しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	魚
21 (火)	ごはん 牛乳 わかさぎのカリン揚げ ゆず香あえ かしわのじゅんじゅん 〈栗東食材の日〉 〈滋賀県の日〉	牛乳 わかさぎ かつおぶし とり肉 やきどうふ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	しょうが 栗東産とうがん とうがん こまつな にんじん ゆず はくさい たまねぎ ごぼう 白ねぎ 赤こんにゃく	魚
②② (水)	ごはん 牛乳 フライドポテト ツナサラダ 近江牛のビーフシチュー	牛乳 まぐろ 牛肉	米 じゃがいも 米ぬか油 イタリアドレッシング ブラウンルウ さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	肉
23 (木)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き きんぴらごぼう さつまいものみそ汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 いわし ぶた肉 油揚げ みそ	米 米ぬか油 さとう でん粉 さつまいも 栗東産さつまいも	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	魚
24 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き さといものうま煮 ゆばのすまし汁	牛乳 ぶた肉 ゆば	米 さとう 米ぬか油 さといも	しょうが えだまめ こんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	肉
27 (月)	中華めん 牛乳 揚げぎょうざ (1,2年2こ 3~6年3こ) 炒めナムル 五目ラーメンの汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 米粉ギョーザ なたと わかめ	ソフトめん(中華) 米ぬか油 ごま さとう ごま油	チンゲンサイ もやし 栗東産にんにく キャベツ にんじん とうもろこし 乾しいたけ ねぎ	肉
28 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き あじつけきゅうり おでん風煮	牛乳 さば とり肉 がんもどき	米 米ぬか油 さとう さといも	きゅうり だいこん にんじん こんにゃく	魚
29 (水)	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ シャキシャキみずな とうふのみそ汁	牛乳 ホキ あおのり ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	みずな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	魚
③⑩ (木)	ごはん 飲むヨーグルト とり肉のガーリック焼き フレンチサラダ カレー	飲むヨーグルト とり肉 ぶた肉	米 米ぬか油 フレンチドレッシング じゃがいも カレールウ	にんにく キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん りんご	肉
31 (金)	ごはん 牛乳 揚げかぼちゃ 三色そぼろどんの具 ハロウィンすまし汁	牛乳 とりひき肉 たまご わかめ とうふ かまぼこ	米 でん粉 米ぬか油 さとう	かぼちゃ さやえんどう しょうが たまねぎ えのきたけ	肉

材料の都合等により、献立を変更する場合があります。
○の日は、スプーンがあると食べやすいです。
加工食品に含まれる食品添加物については、学校または給食センターへお問い合わせください。
米は栗東産の環境こだわりコシヒカリを使用しています。
右の主菜欄に「肉」マークがある日は、小学校、中学校ともに主菜が肉料理になっています。
また「魚」マークがある日は、小学校、中学校ともに主菜が魚料理になっています。

22日(水)の「近江牛」は、県の事業により、無償提供していただいたものを使用します。

お知らせ

急な献立変更(当日)の場合、「ウインナー」や「かつおふりかけ」に変更や、後日の代替品に「ぶどうゼリー」をつける場合があります。
また、給食を提供できない場合には、急遽「救給カレー」に変更することがありますので、ご了承ください。

日曜日	献立	6つの基礎食品群						主菜
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
1 (水)	ごはん 牛乳 白身魚の米パン粉フライ ブロッコリーとベーコンのソテー ミネストローネ	白身魚の米パン粉フライ ベーコン 滋賀県産大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし えだまめ たまねぎ	米 米粉マカロニ じゃがいも さとう	米ぬか油	
2 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉の香味焼き きゅうりともやしの中華あえ 八宝菜 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 なた	牛乳	ねぎ チンゲンサイ にんじん	栗東産にんにく しょうが きゅうり もやし はくさい たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	米 さとう でん粉	米ぬか油 ごま油	
3 (金)	ごはん 牛乳 さんまのおろしかけ ひじきの炒り煮 けんちん汁 月見だんご	さんま とり肉 とうふ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	だいこん 赤こんにゃく ごぼう	米 さとう さといも つきみだんご	米ぬか油	魚
⑥ (月)	コッペパン(上面カット) 牛乳 焼きウインナー (3本) キャベツのケチャップ炒め さつまいもの豆乳シチュー	ポークウインナー とり肉 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	コッペパン さつまいも ホワイトルウ	米ぬか油	肉
7 (火)	ごはん 牛乳 とり肉とねぎの塩こうじ焼き 赤こんにゃくのおかか煮 実だくさん汁 〈栗東食材の日〉	とり肉 さつま揚げ かつおぶし 油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	白ねぎ 赤こんにゃく だいこん ごぼう なす 栗東産なす	米 さとう	米ぬか油	
8 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがたれかけ だいこんとひき肉のみそ煮 うおそうめん汁	厚揚げ とりひき肉 みそ うおそうめん	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが だいこん えだまめ たまねぎ 乾しいたけ	米 さとう でん粉	米ぬか油	
9 (木)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け きゅうりの赤しそあえ なめこのみそ汁	あじ 油揚げ とうふ みそ	牛乳	赤しそ にんじん ねぎ	きゅうり もやし なめこ たまねぎ	米 でん粉 さとう	米ぬか油	
10 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き こまつなの煮びたし 肉じゃが	さけ 油揚げ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん さやえんどう	はくさい たまねぎ 系こんにゃく	米 さとう じゃがいも	米ぬか油	魚
14 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ 甘酢炒め わかめスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン には	にんにく たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ	米 滋賀県産米粉 さとう でん粉	米ぬか油	
15 (水)	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き きりぼしだいこんのそぼろ煮 きのこの豆乳みそ汁	さわら ぶたひき肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん えだまめ えのきたけ しめじ 乾しいたけ たまねぎ	米 さとう	米ぬか油	魚
16 (木)	ごはん 牛乳 焼きししゃも (2匹) ほうれんそうのごまあえ 根菜のうま煮	厚揚げ	牛乳 子持ちししゃも	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう れんこん こんにゃく	米 さとう さといも	米ぬか油 ごま	
20 (月)	ごはん 牛乳 わかさぎのカリン揚げ ゆず香あえ かしわのじゅんじゅん 〈栗東食材の日〉 〈滋賀県の日〉	かつおぶし とり肉 やきどうふ	牛乳 わかさぎ	こまつな にんじん	しょうが とうがん 栗東産とうがん ゆず はくさい たまねぎ ごぼう 白ねぎ 赤こんにゃく	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	魚
21 (火)	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き ぶたキムチ炒め トックスープ	いか ぶた肉	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ キャベツ 乾しいたけ たまねぎ	米 トック	米ぬか油	魚
22 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き さといものうま煮 ゆばのすまし汁	ぶた肉 ゆば	牛乳	にんじん みつば	しょうが えだまめ こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 さとう さといも	米ぬか油	肉
23 (木)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き きんぴらごぼう さつまいものみそ汁 〈栗東食材の日〉	いわし ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 さとう でん粉 さつまいも 栗東産さつまいも	米ぬか油	魚
②4 (金)	ごはん 乳酸菌飲料 フライドポテト ツナサラダ 近江牛のビーフシチュー	まぐろ 牛肉	乳酸菌飲料	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	米 じゃがいも ブラウンルウ さとう	米ぬか油 イタリアンドレッシング	肉
27 (月)	中華めん 牛乳 焼きぎょうざ (3個) 炒めナムル 五目ラーメンの汁 〈栗東食材の日〉	米粉ギョーザ なた	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし 栗東産にんにく キャベツ とうもろこし 乾しいたけ	ソフトめん (中華) さとう	米ぬか油 ごま ごま油	肉
28 (火)	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ シャキシャキみずな とうふのみそ汁	ホキ ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	みずな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	米 滋賀県産米粉	米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	魚
29 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き あじつけきゅうり おでん風煮	さば とり肉 がんもどき	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん こんにゃく	米 さとう さといも	米ぬか油	魚
30 (木)	ごはん 牛乳 揚げかぼちゃ 三色そぼろどんの具 ハロウィンすまし汁	とりひき肉 たまご とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	かぼちゃ さやえんどう	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	米ぬか油	肉
③1 (金)	ごはん 飲むヨーグルト とり肉のガーリック焼き フレンチサラダ カレー 〈栗東食材の日〉	とり肉 ぶた肉	飲むヨーグルト	こまつな にんじん	栗東産にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	米 じゃがいも カレールウ	米ぬか油 フレンチドレッシング	

材料の都合等により、献立を変更する場合があります。
○の日は、スプーンがあると食べやすいです。
加工食品に含まれる食品添加物については、学校または給食センターへお問い合わせください。
米は栗東産の環境こだわりコシヒカリを使用しています。
右の主菜欄に「肉」マークがある日は、小学校、中学校ともに主菜が肉料理になっています。
また「魚」マークがある日は、小学校、中学校ともに主菜が魚料理になっています。

24日（金）の「近江牛」は、県の事業により、無償提供していただいたものを使用します。

お知らせ

急な献立変更(当日)の場合、「ウインナー」や「かつおふりかけ」に変更や、後日の代替品に「ぶどうゼリー」をつける場合があります。
また、給食を提供できない場合には、急速「救給カレー」に変更することがありますので、ご了承ください。