

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)	
14 (月)	わかめごはん 牛乳 ポークチャップ コーンマヨポテト 春キャベツのスープ	わかめごはんの素 牛乳 ぶた肉 とり肉	米 米ぬか油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	肉
15 (火)	ごはん 牛乳 ホキの甘酢あんかけ やさいの塩こんぶ炒め とうふのみそ汁	牛乳 ホキ 塩こんぶ とうふ 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 でん粉 米ぬか油 さとう	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	魚
16 (水)	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ カラフルサラダ ゆばのすまし汁 お祝いデザート	牛乳 ポークハンバーグ ゆば かまぼこ	米 米ぬか油 さとう でん粉 イタリアドレッシング お祝い豆乳いちごゼリー	だいこん にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ 滋賀県産みつば	肉
17 (木)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き きゅうりの赤しそあえ 豚汁	牛乳 さわら 白みそ ぶた肉 油揚げ みそ	米 さとう 米ぬか油	きゅうり もやし 赤しそ だいこん こんにゃく にんじん ねぎ	魚
18 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 炒めナムル ビーフンスープ	牛乳 とり肉 ハム	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 ごま さとう ごま油 ビーフン	にんにく チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん にら	肉
21 (月)	ごはん 牛乳 焼きウインナー (2ほん) れんこんのケチャップ炒め 豆乳コーンポタージュ	牛乳 あらびきウインナー まぐろ 豆乳	米 米ぬか油 ホワイトルウ	れんこん にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	肉
22 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き なめたけあえ 高野豆腐の煮もの 〈栗東食材の日〉	牛乳 さば とり肉 こうやどうふ	米 米ぬか油 さとう	こまつな だいこん なめたけ たまねぎ 栗東産たまねぎ にんじん こんにゃく ふき	魚
23 (水)	ごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ 赤こんにゃく入りきんぴら お講汁 〈滋賀県の日〉	牛乳 わかさぎ あおのり ぶたひき肉 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	ごぼう 赤こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい ねぎ	魚
24 (木)	ごはん 牛乳 とり肉とねぎの塩こうじ焼き たけのこの中華炒め はるさめスープ	牛乳 とり肉 ハム	米 米ぬか油 はるさめ	白ねぎ たけのこ ピーマン にんじん チンゲンサイ たまねぎ 乾しいたけ ねぎ	
25 (金)	ごはん 飲むヨーグルト コーンフライ 海藻サラダ カレー 〈栗東食材の日〉	飲むヨーグルト 海藻ミックス ぶた肉	米 コーンフライ 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	きゅうり キャベツ たまねぎ 栗東産たまねぎ にんじん にんにく りんご	
28 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ごぼうのサラダ じゃがいものみそ汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	米 さとう 米ぬか油 ごまドレッシング じゃがいも	しょうが ごぼう えだまめ にんじん 栗東産たまねぎ ねぎ	
30 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら(2ほん) こまつなの煮びたし 沢煮椀	牛乳 ちくわ こうやどうふ ぶた肉	米 滋賀県産米粉 でん粉 米ぬか油 さとう	こまつな もやし にんじん 乾しいたけ ごぼう たけのこ 滋賀県産みつば	

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。

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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

お願い

◎食中毒予防のため、給食に使うおはしやスプーンなどの衛生的な管理をお願いします。

栗東市のHPで、学校給食のメニューや簡単にできるお弁当レシピなどを紹介しています。
下記の二次元コードからご覧いただくことができますので、ご家庭での参考にしてください。



ご家庭での献立作りの参考
に学校給食の献立表
をご活用ください。

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	
14 (月)	わかめごはん 牛乳 ポークチャップ コーンマヨポテト 春キャベツのスープ	ぶた肉 とり肉	わかめごはんの素 牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 ノエググ マヨネーズ	肉
15 (火)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き きゅうりの赤しそあえ 豚汁 〈栗東食材の日〉	さわら 白みそ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	赤しそ にんじん ねぎ	きゅうり もやし だいこん 栗東産だいこん こんにゃく	米 さとう	米ぬか油	魚
16 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 炒めナムル ビーフンスープ	とり肉 ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく キャベツ たまねぎ	米 滋賀県産米粉 さとう ビーフン	米ぬか油 ごま ごま油	肉
17 (木)	ごはん 牛乳 ホキの甘酢あんかけ やさいの塩こんぶ炒め とうふのみそ汁	ホキ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ねぎ	はくさい キャベツ たまねぎ	米 滋賀県産米粉 でん粉 さとう	米ぬか油	魚
18 (金)	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ カラフルサラダ ゆばのすまし汁 お祝いデザート	ポークハンバーグ ゆば かまぼこ	牛乳	にんじん 滋賀県産みつば	だいこん えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉 お祝い豆乳いちごゼリー	米ぬか油 イリアッド レッシング	肉
21 (月)	ごはん 牛乳 焼きウインナー（3本） れんこんのケチャップ炒め 豆乳コーンポタージュ	あらびきウインナー まぐろ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	れんこん とうもろこし たまねぎ	米 ホワイトルウ	米ぬか油	肉
22 (火)	ごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ 赤こんにゃく入りきんぴら お講汁 〈滋賀県の日〉	ぶたひき肉 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ あおのり	さやいんげん ねぎ	ごぼう 赤こんにゃく だいこん はくさい	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	魚
23 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き なめたけあえ 高野豆腐の煮もの	さば とり肉 こうやとうふ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん なめたけ たまねぎ こんにゃく ふき	米 さとう	米ぬか油	魚
24 (木)	ごはん 飲むヨーグルト コーンフライ 海藻サラダ カレールウ 〈栗東食材の日〉	ぶた肉	飲むヨーグルト 海藻ミックス	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ 栗東産たまねぎ にんにく りんご	米 コーンフライ じゃがいも カレールウ	米ぬか油	
25 (金)	ごはん 牛乳 とり肉とねぎの塩こうじ焼き たけのこの中華炒め はるさめスープ	とり肉 ハム	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ ねぎ	白ねぎ たけのこ たまねぎ 乾しいたけ	米 はるさめ	米ぬか油	
28 (月)	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら（2本） こまつなの煮びたし 沢煮椀	ちくわ こうやとうふ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん 滋賀県産みつば	もやし 乾しいたけ ごぼう たけのこ	米 滋賀県産米粉 でん粉 さとう	米ぬか油	
30 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ごぼうのサラダ じゃがいものみそ汁 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ 栗東産たまねぎ	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 ごまドレッシング	

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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

お願い

◎食中毒予防のため、給食に使うおはしやスプーンなどの
衛生的な管理をお願いします。

ご家庭での献立作りの
参考に学校給食の献立表
をご活用ください。

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。

栗東市のHPで、学校給食のメニューや簡単に
できるお弁当レシピなどを紹介しています。
下記の二次元コードからご覧いただくことがで
きますので、ご家庭での参考にしてください。

