

| 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 (木) | ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き じゃがいものサラダ コンソメスープ | 牛乳 とり肉 ポークウインナー | 米 さとう 米ぬか油 じゃがいも 伊リアンドレッシング | きゅうり どうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ | |
| 2 (金) | ごはん 牛乳 かつおの甘みそがらめ シャキシャキみずな わかたけ汁 こどもの日デザート 〈栗東食材の日〉 | 牛乳 かつお みそ ぶた肉 わかめ とうふ | 米 でん粉 さとう 米ぬか油 ノエッグ マヨネーズ かしわもち | しょうが みずな もやし にんじん たけのこ 栗東産たまねぎ たまねぎ | |
| 7 (水) | ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがたれかけ はるさめの炒めもの あおさのみそ汁 | 牛乳 厚揚げ ぶた肉 あおさ みそ | 米 米ぬか油 さとう でん粉 はるさめ | しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ | |
| 8 (木) | ごはん 牛乳 さわらのレモン風味焼き 新じゃがの甘辛煮 ゆばのすまし汁 | 牛乳 さわら とりひき肉 ゆば | 米 さとう 米ぬか油 じゃがいも | レモン にんじん さやえんどう たまねぎ 乾しいたけ みつば | 魚 |
| 9 (金) | ごはん 牛乳 わかさぎのカレー揚げ きゅうりのこんぶあえ かしわのじゅんじゅん 〈滋賀県の日〉 | 牛乳 わかさぎ 塩こんぶ とり肉 やきどうふ | 米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう | きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ごぼう 白ねぎ 赤こんにゃく | 魚 |
| 12 (月) | 黒糖パン 牛乳 ソーセージステーキ アスパラガスのソテー ミネストローネ | 牛乳 ソーセージステーキ 滋賀県産大豆 | 黒糖パン 米ぬか油 米粉マカロニ じゃがいも さとう | アスパラガス キャベツ どうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん トマト | 肉 |
| 13 (火) | ごはん 牛乳 さけのおろしたれかけ ブロッコリーのごまあえ 豚汁 | 牛乳 さけ ぶた肉 みそ | 米 米ぬか油 さとう でん粉 ごま さといも | だいこん ブロッコリー にんじん はくさい ごぼう ねぎ | 魚 |
| 14 (水) | ごはん 牛乳 ユーリンチー オイスター炒め 中華スープ | 牛乳 とり肉 ハム とうふ | 米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう | しょうが にんにく 白ねぎ チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん なら | 肉 |
| 15 (木) | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 こまつなの炒めもの きのこのすまし汁 〈栗東食材の日〉 | 牛乳 さば みそ ぶた肉 | 米 さとう 米ぬか油 | こまつな キャベツ えのきたけ しめじ 乾しいたけ 栗東産たまねぎ たまねぎ ねぎ | |
| 16 (金) | ごはん 牛乳 ぶた肉の塩こうじ焼き わかめの酢のもの 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 ぶた肉 わかめ 厚揚げ みそ | 米 米ぬか油 さとう | きゅうり にんじん だいこん 白ねぎ ねぎ | |
| 19 (月) | ごはん 飲むヨーグルト 白身魚の米パン粉フライ お豆のサラダ カレー | 飲むヨーグルト 白身魚の米パン粉フライ 滋賀県産大豆 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 | えだまめ どうもろこし たまねぎ にんじん にんにく りんご | |
| 20 (火) | ごはん 牛乳 焼きとり にんじんの炒めもの キャベツのみそ汁 〈栗東食材の日〉 | 牛乳 とり肉 まぐろ かつおぶし 油揚げ みそ | 米 さとう 米ぬか油 でん粉 | 白ねぎ にんじん 栗東産キャベツ キャベツ たまねぎ ねぎ | |
| 21 (水) | ごはん 牛乳 かわいいのから揚げ ほうれんそうのおひたし 根菜のうま煮 | 牛乳 かわいい粉つき とり肉 | 米 米ぬか油 さといも さとう | ほうれんそう もやし ごぼう にんじん こんにゃく れんこん | 魚 |
| 22 (木) | ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい (1,2年2こ、3~6年3こ) 中華きゅうり 八宝菜 | 牛乳 米粉ポークシュウマイ なると | 米 さとう ごま ごま油 米ぬか油 でん粉 | きゅうり 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 しょうが | 肉 |
| 23 (金) | ごはん 牛乳 焼きししゃも(2ひき) きんぴらごぼう とりのつみれ汁 | 牛乳 子持ちししゃも ぶた肉 とりにくだんご | 米 米ぬか油 さとう | ごぼう 赤こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ | 魚 |
| 26 (月) | ソフトめん 牛乳 とり肉のガーリック焼き キャベツとコーンのソテー ミートソース 〈栗東食材の日〉 | 牛乳 とり肉 ぶたひき肉 | ソフトめん 米ぬか油 さとう でん粉 | にんにく キャベツ どうもろこし 栗東産たまねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト | 肉 |
| 27 (火) | ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け きりぼしだいのうま煮 こまつなのみそ汁 〈栗東食材の日〉 | 牛乳 あじ とり肉 油揚げ みそ | 米 でん粉 米ぬか油 さとう | きりぼしだいこん にんじん さやいんげん こまつな 栗東産たまねぎ しめじ ねぎ | 魚 |
| 28 (水) | ごはん 牛乳 れんこんの磯辺揚げ 甘酢あえ 親子どんぶりの具 〈栗東食材の日〉 | 牛乳 あおりの ちくわ とり肉 たまご | 米 でん粉 米ぬか油 さとう | れんこん 栗東産きゅうり きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ | |
| 29 (木) | ごはん 牛乳 いかの香味焼き ぶたキムチ炒め はるさめスープ 〈栗東食材の日〉 | 牛乳 いか ぶた肉 チキンハム | 米 さとう 米ぬか油 はるさめ | ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ 栗東産キャベツ キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ | |
| 30 (金) | ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁 お茶プリン | 牛乳 ぶた肉 ひじき さつま揚げ とうふ | 米 さとう 米ぬか油 さといも お茶プリン | しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ | 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。

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 (木) | ごはん 牛乳 かつおの甘みそがらめ シャキシャキみずな わかたけ汁 こどもの日デザート | かつお みそ ぶた肉 とうふ | 牛乳 わかめ | みずな にんじん | しょうが もやし たけのこ たまねぎ | 米 でん粉 さとう かしわもち | 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ | |
| 2 (金) | ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き じゃがいものサラダ コンソメスープ | とり肉 ポークウィンナー | 牛乳 | にんじん パセリ | きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリ | 米 さとう じゃがいも | 米ぬか油 イタリアドレッシング | |
| 7 (水) | ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがたれかけ はるさめの炒めもの あおさのみそ汁 | 厚揚げ ぶた肉 みそ | 牛乳 あおさ | にんじん ねぎ | しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ | 米 さとう でん粉 はるさめ | 米ぬか油 | |
| 8 (木) | ごはん 牛乳 わかさぎのカレー揚げ きゅうりのこんぶあえ かしわのじゅんじゅん 〈滋賀県の日〉 | とり肉 やきとうふ | 牛乳 わかさぎ 塩こんぶ | にんじん | きゅうり 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 |
| 9 (金) | ごはん 乳酸菌飲料 さわらのレモン風味焼き 新じゃがの甘辛煮 ゆばのすまし汁 | さわら とりひき肉 ゆば | 乳酸菌飲料 | にんじん さやえんどう みつば | レモン たまねぎ 乾しいたけ | 米 さとう じゃがいも | 米ぬか油 | 魚 |
| 12 (月) | 黒糖パン 牛乳 ソーセージステーキ アスパラガスのソテー ミネストローネ | ソーセージステーキ 滋賀県産大豆 | 牛乳 | アスパラガス にんじん トマト | キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ | 黒糖パン 米粉マカロニ じゃがいも さとう | 米ぬか油 | 肉 |
| 13 (火) | ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け きりぼしだいこんのうま煮 豚汁 | あじ 油揚げ ぶた肉 みそ | 牛乳 | にんじん さやいんげん ねぎ | きりぼしだいこん はくさい ごぼう | 米 でん粉 さとう さとも | 米ぬか油 | 魚 |
| 14 (水) | ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい (4個) 中華きゅうり 八宝菜 | 米粉 ^{ゴキウマイ} なると | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが | 米 さとう でん粉 | ごま ごま油 米ぬか油 | 肉 |
| 19 (月) | ごはん 牛乳 焼きとり にんじんの炒めもの キャベツのみそ汁 | とり肉 まぐろ かつおぶし 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | 白ねぎ キャベツ たまねぎ | 米 さとう でん粉 | 米ぬか油 | |
| 20 (火) | ごはん 飲むヨーグルト 白身魚の米パン粉フライ お豆のサラダ カレー | 白身魚の米パン粉 ^{フライ} 滋賀県産大豆 ぶた肉 | 飲むヨーグルト | にんじん | えだまめ とうもろこし たまねぎ にんにく 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 | |
| 21 (水) | ごはん 牛乳 焼きししゃも(2ひき) きんぴらごぼう とりのつみれ汁 | ぶた肉 とりにくだんご | 牛乳 子持ちししゃも | さやいんげん にんじん ねぎ | ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ | 米 さとう | 米ぬか油 | 魚 |
| 22 (木) | ごはん 牛乳 ぶた肉の甘酢かけ オイスター炒め 中華スープ 〈栗東食材の日〉 | ぶた肉 チキンハム とうふ | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん なら | もやし 栗東産たまねぎ | 米 でん粉 さとう | 米ぬか油 | 肉 |
| 23 (金) | ごはん 牛乳 きれいのから揚げ ほうれんそうのおひたし 根菜のうま煮 | きれい粉つき とり肉 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | はくさい ごぼう こんにゃく れんこん | 米 さとも さとう | 米ぬか油 | 魚 |
| 26 (月) | ソフトめん 牛乳 とり肉のガーリック焼き キャベツとコーンのソテー ミートソース 〈栗東食材の日〉 | とり肉 ぶたひき肉 | 牛乳 | にんじん トマト | にんにく キャベツ とうもろこし 栗東産たまねぎ たまねぎ マッシュルーム | ソフトめん さとう でん粉 | 米ぬか油 | 肉 |
| 27 (火) | ごはん 牛乳 さけのおろしたれかけ ブロッコリーのごまあえ こまつなのみそ汁 | さけ 油揚げ みそ | 牛乳 | ブロッコリー にんじん こまつな ねぎ | だいこん たまねぎ しめじ | 米 さとう でん粉 | 米ぬか油 ごま | 魚 |
| 28 (水) | ごはん 牛乳 いかの香味焼き ぶたキムチ炒め はるさめスープ 〈栗東食材の日〉 | いか ぶた肉 チキンハム | 牛乳 | ねぎ にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが はくさいキムチ 栗東産キャベツ キャベツ たまねぎ | 米 さとう はるさめ | 米ぬか油 | |
| 29 (木) | ごはん 牛乳 れんこんの磯辺揚げ 甘酢あえ 親子どんぶりの具 〈栗東食材の日〉 | ちくわ とり肉 たまご | 牛乳 あおのり | にんじん ねぎ | れんこん 栗東産きゅうり きゅうり たまねぎ | 米 でん粉 さとう | 米ぬか油 | |
| 30 (金) | ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁 お茶プリン | ぶた肉 さつま揚げ とうふ | 牛乳 ひじき | にんじん ねぎ | しょうが だいこん ごぼう | 米 さとう さとも お茶プリン | 米ぬか油 | 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。

お知らせ

急な献立変更(当日)の場合、「ウィンナー」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。