

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)	
2 (月)	ごはん 牛乳 そぼろどんぶりの具 揚げごぼう わかめのすまし汁	牛乳 とりひき肉 わかめ かまぼこ	米 米ぬか油 さとう でん粉	さやえんどう にんじん しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	
3 (火)	ごはん 牛乳 さわらの焼きづけ キャベツの赤しそあえ がんもどきの煮もの 〈栗東食材の日〉	牛乳 さわら とり肉 がんもどき	米 米ぬか油 さとう	栗東産キャベツ きゅうり 赤しそ にんじん たけのこ だいこん こんにゃく さやいんげん	
4 (水)	ごはん 牛乳 ホキの甘酢かけ れんこんのマヨサラダ ジャがいものみそ汁	牛乳 ホキ みそ	米 でん粉 米ぬか油 さとう ノンエッグマヨネーズ ジャがいも	れんこん とうもろこし えだまめ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	
5 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のプルコギ風 炒めナムル トックスープ 〈栗東食材の日〉	牛乳 ぶた肉	米 さとう 米ぬか油 ごま ごま油 トック	にら にんにく チンゲンサイ もやし 乾しいたけ にんじん 栗東産たまねぎ ねぎ	
6 (金)	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き 茎わかめの炒り煮 うおそうめん汁	牛乳 とり肉 くきわかめ うおそうめん	米 米ぬか油 さとう	ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ しめじ 滋賀県産みつば	肉
9 (月)	加糖パン 牛乳 ポークチャップ キャベツのレモンソテー 豆乳コンスープ 〈栗東食材の日〉	牛乳 ぶた肉 豆乳	加糖パン 米ぬか油 さとう	栗東産キャベツ にんじん えだまめ レモン とうもろこし たまねぎ パセリ	肉
10 (火)	ごはん 牛乳 焼きさばのカレー風味 なめたけあえ 筑前煮	牛乳 さば とり肉	米 米ぬか油 さとう	こまつな はくさい なめたけ ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん	
11 (水)	ごはん 牛乳 揚げたこ焼き (1,2年2こ 3~6年3こ) かやくごはんの具 はりはり汁	牛乳 油揚げ ぶた肉	米 米粉のたこ焼き 米ぬか油 さとう	こんにゃく ごぼう にんじん 乾しいたけ みずな たまねぎ 白ねぎ	
12 (木)	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら(2はん) アスパラのベーコン炒め 厚揚げのみそ汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 ちくわ ベーコン 厚揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 でん粉 米ぬか油	アスパラガス もやし たまねぎ 栗東産たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	
13 (金)	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ツナサラダ あおさのすまし汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 ポークハンバーグ まぐろ あおさ とうふ	米 米ぬか油 さとう でん粉 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 栗東産きゅうり だいこん たまねぎ 栗東産たまねぎ しめじ ねぎ	
16 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のガーリック焼き ケチャップビーンズ コンソメスープ 〈栗東食材の日〉	牛乳 ぶた肉 滋賀県産大豆	米 米ぬか油 さとう ジャがいも 栗東産ジャがいも	にんにく ピーマン たまねぎ 栗東産たまねぎ とうもろこし 栗東産キャベツ にんじん パセリ	肉
17 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのみそだれかけ こまつなのオイスター炒め 米粉マカロニのスープ 〈栗東食材の日〉	牛乳 厚揚げ みそ ぶた肉	米 米ぬか油 さとう 米粉マカロニ	滋賀県産こまつな 栗東産キャベツ たまねぎ 栗東産たまねぎ にんじん 乾しいたけ 滋賀県産ねぎ	
18 (水)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き わかめの酢のもの 肉じゃが 〈栗東食材の日〉	牛乳 さけ わかめ ぶた肉	米 米ぬか油 さとう ジャがいも	滋賀県産きゅうり 栗東産きゅうり たまねぎ 栗東産たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	魚
19 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き やさしい炒め ゆばのすまし汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 とり肉 ぶたひき肉 ゆば かまぼこ	米 米ぬか油	しょうが 栗東産キャベツ もやし たまねぎ 栗東産たまねぎ 滋賀県産みつば	肉
20 (金)	ごはん 牛乳 わかさぎのカリン揚げ 赤こんにゃく入りきんぴら まるっば豆腐のみそ汁 〈滋賀県の日〉 〈栗東食材の日〉	牛乳 わかさぎ 牛肉 栗東産とうふ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう ジャがいも	しょうが ごぼう 赤こんにゃく にんじん たまねぎ 栗東産たまねぎ 滋賀県産ねぎ	魚
23 (月)	ごはん 牛乳 キャベツ入りミンチカツ だいこんサラダ かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 キャベツ入り米粉ミンチカツ 豆乳	米 米ぬか油 イタリアンレタリング	だいこん こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	肉
24 (火)	ごはん 飲むヨーグルト あじの香草焼き ごぼうのサラダ カレー 〈栗東食材の日〉	飲むヨーグルト あじ ぶた肉	米 米ぬか油 ごまドレッシング ジャがいも 栗東産ジャがいも カレールウ	パジルペースト レモン ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん 栗東産にんにく りんご	魚
25 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ (2ひき) やさのみそ炒め けんちん汁 さくらんぼゼリーまたは米粉のブルーベリータルト 〈セレクト給食〉 〈栗東食材の日〉	牛乳 子持ちししゃも あおのり とりひき肉 みそ とうふ	米 滋賀県産米粉 でん粉 米ぬか油 さとう さくらんぼゼリー 米粉のブルーベリータルト	キャベツ ピーマン にんじん だいこん 栗東産だいこん こんにゃく ねぎ	魚
26 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップがらめ はるさめの中華あえ たまご入り中華スープ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう はるさめ でん粉	きゅうり にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ	
27 (金)	ごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き さやいんげんの炒めもの 高野豆腐の煮もの	牛乳 いか みそ かつおぶし とり肉 こうやとうふ	米 米ぬか油 さとう	ねぎ さやいんげん もやし たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ	
30 (月)	ごはん 牛乳 焼きとり きりぼしだいこんの甘酢炒め なすのみそ汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 とり肉 糸かまぼこ 油揚げ みそ	米 さとう 米ぬか油 でん粉 ごま ごま油	白ねぎ きりぼしだいこん にんじん なす 栗東産なす たまねぎ えのきたけ 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「救済カレー」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	
2 (月)	ごはん 牛乳 さわらの焼きづけ キャベツの赤しそあえ がんもどきの煮もの 〈栗東食材の日〉	さわら とり肉 がんもどき	牛乳	赤しそ にんじん さやいんげん	栗東産キャベツ きゅうり たけのこ だいこん こんにゃく	米 さとう	米ぬか油	
3 (火)	ごはん 牛乳 そぼろどんぶりの具 揚げごぼう わかめのすまし汁	とりひき肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	さやえんどう にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉	米ぬか油	
4 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のブルコギ風 炒めナムル トックスープ	ぶた肉	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく もやし 乾しいたけ たまねぎ	米 さとう トック	米ぬか油 ごま ごま油	
5 (木)	ごはん 牛乳 ホキの甘酢かけ れんこんのマヨサラダ じゃがいものみそ汁	ホキ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん どうもろこし えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう じゃがいも	米ぬか油 ノエッグ マヨネーズ	
6 (金)	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き 茎わかめの炒り煮 うおそうめん汁 さくらんぼゼリー	とり肉 うおそうめん	牛乳 くきわかめ	滋賀県産みつば	ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ しめじ	米 さとう さくらんぼゼリー	米ぬか油	肉
9 (月)	加糖パン 牛乳 ポークチャップ キャベツのレモンソテー 豆乳コーンスープ 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	栗東産キャベツ えだまめ レモン どうもろこし たまねぎ	加糖パン さとう	米ぬか油	肉
10 (火)	ごはん 牛乳 揚げたこ焼き(3個) かやくごはんの具 はりはり汁	油揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん みずな	こんにゃく ごぼう 乾しいたけ たまねぎ 白ねぎ	米 さとう 米粉のたこ焼き	米ぬか油	
11 (水)	ごはん 牛乳 牛乳用ココア 焼きさばのカレー風味 なめたけあえ 筑前煮	さば とり肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	はくさい なめたけ ごぼう たけのこ	米 液体ココア さといも さとう	米ぬか油	
12 (木)	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ツナサラダ あおさのすまし汁	ポークハンバーグ まぐろ とうふ	牛乳 あおさ	ねぎ	きゅうり だいこん たまねぎ しめじ	米 さとう でん粉	米ぬか油 ノエッグ マヨネーズ	
13 (金)	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら(2本) アスパラのベーコン炒め 厚揚げのみそ汁	ちくわ ベーコン 厚揚げ みそ	牛乳	アスパラガス にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	米 滋賀県産米粉 でん粉	米ぬか油	
16 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のガーリック焼き ケチャップビーンズ コンソメスープ 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 滋賀県産大豆	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ 栗東産たまねぎ どうもろこし 栗東産キャベツ	米 さとう じゃがいも 栗東産じゃがいも	米ぬか油	肉
17 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのみそだれかけ こまつなのオイスター炒め 米粉マカロニのスープ 〈栗東食材の日〉	厚揚げ みそ ぶた肉	牛乳	滋賀県産こまつな にんじん 滋賀県産ねぎ	栗東産キャベツ たまねぎ 栗東産たまねぎ 乾しいたけ	米 さとう 米粉マカロニ	米ぬか油	
18 (水)	ごはん 牛乳 わかさぎのカリン揚げ 赤こんにゃく入りきんぴら まるっば豆腐のみそ汁 〈滋賀県の日〉 〈栗東食材の日〉	牛肉 栗東産とうふ みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん 滋賀県産ねぎ	しょうが ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ 栗東産たまねぎ	米 滋賀県産米粉 さとう じゃがいも	米ぬか油	魚
19 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き やさい炒め ゆばのすまし汁 〈栗東食材の日〉	とり肉 ぶたひき肉 ゆば かまぼこ	牛乳	滋賀県産みつば	しょうが 栗東産キャベツ もやし たまねぎ 栗東産たまねぎ	米	米ぬか油	肉
20 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き わかめの酢のもの 肉じゃが 〈栗東食材の日〉	さけ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	滋賀県産きゅうり たまねぎ 栗東産たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	米ぬか油	魚
23 (月)	ごはん 牛乳 焼きとり きりぼしだいこんの甘酢炒め なすのみそ汁 〈栗東食材の日〉	とり肉 系かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	白ねぎ きりぼしだいこん なす 栗東産なす たまねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉	米ぬか油 ごま ごま油	肉
24 (火)	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ(2ひき) やさいのみそ炒め けんちん汁 米粉のブルーベリータルト	とりひき肉 みそ とうふ	牛乳 子持ちししゃも あおのり	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく	米 滋賀県産米粉 でん粉 さとう 米粉のブルーベリータルト	米ぬか油	魚
25 (水)	ごはん 飲むヨーグルト あじの香草焼き ごぼうのサラダ カレー 〈栗東食材の日〉	あじ ぶた肉	飲むヨーグルト	パジルペースト にんじん	レモン ごぼう きゅうり どうもろこし たまねぎ 栗東産にんにく りんご	米 じゃがいも カレーパウダー	米ぬか油 ごまドレッシング	魚
26 (木)	ごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き さやいんげんの炒めもの 高野豆腐の煮もの	いか みそ かつおぶし とり肉 こうやとうふ	牛乳	ねぎ さやいんげん にんじん	もやし たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	米 さとう	米ぬか油	
27 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップがらめ はるさめの中華あえ たまご入り中華スープ	ぶた肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ 乾しいたけ	米 滋賀県産米粉 さとう はるさめ でん粉	米ぬか油	
30 (月)	ごはん 牛乳 キャベツ入りミンチカツ だいこんサラダ かぼちゃの豆乳スープ	キャベツ入り米粉ミンチ 豆乳	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	だいこん たまねぎ	米	米ぬか油 イタリアド レッティング	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。