

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)	
3 (水)	わかめごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き チンゲンサイの中華炒め 肉団子とはるさめのスープ 〈栗東食材の日〉	わかめごはんの素 牛乳 ぶた肉 とりにくだんご	米 米ぬか油 はるさめ	栗東産にんにく チンゲンサイ もやし はくさい にんじん ねぎ	肉
4 (木)	ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 ごま さとう ごま油	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	魚
5 (金)	ごはん 牛乳 さわらの焼きづけ わかめの酢のもの がんもどきの煮もの 〈栗東食材の日〉	牛乳 さわら わかめ ぶた肉 がんもどき	米 米ぬか油 さとう さといも	しょうが キャベツ きゅうり 栗東産きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	魚
8 (月)	黒糖パン 牛乳 ソーセージステーキ ラタトゥーユ 米粉マカロニのスープ 〈栗東食材の日〉	牛乳 ソーセージステーキ まぐろ	黒糖パン 米ぬか油 さとう 米粉マカロニ じゃがいも	ズッキーニ たまねぎ トマト 栗東産にんにく にんじん とうもろこし しめじ	肉
9 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き なすと油あげの煮びたし 菊かまぼこのすまし汁 1食用なし 〈栗東食材の日〉	牛乳 とり肉 みそ 油揚げ かまぼこ	米 米ぬか油 さとう	なす 栗東産なす えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ なし	肉
10 (水)	ごはん 牛乳 ビビンバの具 だいがくいも わかめスープ 〈栗東食材の日〉	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	米 さとう ごま油 さつまいも 米ぬか油 水あめ	しょうが 栗東産にんにく さやいんげん もやし にんじん たまねぎ にら 乾しいたけ	
11 (木)	ごはん 牛乳 いわしハンバーグおろしソース やさいのマヨサラダ 豆ふのみそ汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 いわし入りハンバーグ とうふ みそ	米 米ぬか油 さとう でん粉 じゃがいも 栗東産じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	だいこん キャベツ きゅうり 栗東産きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	
12 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き キャベツのカレー炒め とうがんの煮もの	牛乳 さけ とり肉 厚揚げ	米 米ぬか油 さとう でん粉	もやし キャベツ ピーマン とうがん にんじん しめじ えだまめ	魚
16 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のカリン揚げ きゅうりのこんぶあえ じゃがいものみそ汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 ぶた肉 塩こんぶ 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 じゃがいも 栗東産じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	肉
17 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のガーリック焼き きりぼしだいのケチャップ炒め 豆乳コーンスープ 〈栗東食材の日〉	牛乳 とり肉 ポークウィンナー 豆乳	米 米ぬか油	栗東産にんにく きりぼしだいこん えだまめ とうもろこし たまねぎ パセリ	
18 (木)	ごはん 牛乳 ホキの甘酢かけ ほうれんそうのおひたし 根菜汁	牛乳 ホキ とり肉	米 でん粉 米ぬか油 さとう さつまいも	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ねぎ	
19 (金)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい (1,2年2こ 3~6年3こ) はるさめの炒めもの 厚揚げの中華煮	牛乳 米粉ポークシュウマイ 牛肉 厚揚げ	米 はるさめ 米ぬか油 さとう でん粉	もやし 赤ピーマン にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ チンゲンサイ しょうが	
22 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉の塩こうじ焼き もやしとツナの炒めもの もずくスープ りんごの米粉タルト	牛乳 ぶた肉 まぐろ もずく とうふ	米 米ぬか油 りんごの米粉タルト	もやし さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	
24 (水)	ごはん 飲むヨーグルト コーンフライ やさいサラダ チキンカレー 〈栗東食材の日〉	飲むヨーグルト とり肉	米 コーンフライ 米ぬか油 19リアドレッシング じゃがいも 栗東産じゃがいも カレールウ	キャベツ さやいんげん きゅうり たまねぎ にんじん 栗東産にんにく りんご	
25 (木)	ごはん 牛乳 あじのマヨネーズ焼き ブロッコリーのだしあえ かきたま汁	牛乳 あじ わかめ たまご	米 ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 でん粉	ブロッコリー にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ	魚
26 (金)	ごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ 赤こんにゃくの炒り煮 打ち豆汁 〈滋賀県の日〉	牛乳 わかさぎ みそ あおのり ぶた肉 滋賀県産大豆 とうふ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう さといも	ごぼう 赤こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	魚
29 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き さつまいもの甘煮 とうがんのすまし汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 とり肉 かまぼこ	米 米ぬか油 さつまいも さとう	しょうが とうがん 栗東産とうがん にんじん 乾しいたけ ねぎ	
30 (火)	ごはん 牛乳 ししゃものてんぷら (2ひき) なめたけあえ 豚汁	牛乳 子持ちししゃも ぶた肉 みそ	米 滋賀県産米粉 でん粉 米ぬか油	こまつな キャベツ なめたけ だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	

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。

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	
3 (水)	わかめごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き チンゲンサイの中華炒め 肉団子とはるさめのスープ 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 とりにくだんご	わかめごはんの素 牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	栗東産にんにく もやし はくさい	米 はるさめ	米ぬか油	肉
4 (木)	ごはん 牛乳 さわらの焼きづけ わかめの酢のもの がんもどきの煮もの	さわら ぶた肉 がんもどき	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく えだまめ	米 さとう さといも	米ぬか油	魚
5 (金)	ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油 ごま ごま油	魚
8 (月)	黒糖パン 牛乳 ソーセージステーキ ラタトゥーユ 米粉マカロニのスープ 〈栗東食材の日〉	ソーセージステーキ まぐろ	牛乳	トマト にんじん	ズッキーニ たまねぎ 栗東産にんにく とうもろこし しめじ	黒糖パン さとう 米粉マカロニ じゃがいも	米ぬか油	肉
9 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き なすと油あげの煮びたし 菊かまぼこのすまし汁 Ⅰ食用なし 〈栗東食材の日〉	とり肉 みそ 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	なす 栗東産なす えだまめ たまねぎ えのきたけ なし	米 さとう	米ぬか油	肉
10 (水)	ごはん 牛乳 いわしハンバーグおろしソース やさしいマヨサラダ 豆ふのみそ汁 〈栗東食材の日〉	いわし入りハンバーグ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉 じゃがいも 栗東産じゃがいも	米ぬか油 ノエッグ マヨネーズ	
11 (木)	ごはん 牛乳 ビビンバの具 だいがくいも わかめスープ 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん にら	しょうが 栗東産にんにく もやし たまねぎ 乾しいたけ	米 さとう さつまいも 水あめ	ごま油 米ぬか油	
12 (金)	ごはん 牛乳 牛乳用ココア さけの塩焼き キャベツのカレー炒め とうがんの煮もの	さけ とり肉 厚揚げ	牛乳	ピーマン にんじん	もやし キャベツ とうがん しめじ えだまめ	米 液体ココア さとう でん粉	米ぬか油	魚
16 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のガーリック焼き きりぼしだいこんのケチャップ炒め 豆乳コーンスープ 〈栗東食材の日〉	とり肉 ポークウインナー 豆乳	牛乳	パセリ	栗東産にんにく きりぼしだいこん えだまめ たまねぎ とうもろこし	米	米ぬか油	肉
17 (水)	ごはん 牛乳 さばのから揚げ きゅうりのこんぶあえ じゃがいものみそ汁 〈栗東食材の日〉	さば 油揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり 栗東産きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 でん粉 じゃがいも	米ぬか油	
18 (木)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい (4個) はるさめの炒めもの 厚揚げの中華煮	米粉がーッシュウマイ 牛肉 厚揚げ	牛乳	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ 乾しいたけ たけのこ しょうが	米 はるさめ さとう でん粉	米ぬか油	
19 (金)	ごはん 牛乳 ホキの甘酢かけ ほうれんそうのおひたし 根菜汁	ホキ とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい だいこん	米 でん粉 さとう さつまいも	米ぬか油	
22 (月)	ごはん 飲むヨーグルト コーンフライ やさいサラダ チキンカレー 〈栗東食材の日〉	とり肉	飲むヨーグルト	さやいんげん にんじん	キャベツ きゅうり 栗東産きゅうり たまねぎ りんご 栗東産にんにく	米 コーンフライ じゃがいも カレールウ	米ぬか油 イタリアント レッソグ	
24 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉の塩こうじ焼き もやしとツナの炒めもの もずくスープ おはぎ	ぶた肉 まぐろ とうふ	牛乳 もずく	さやいんげん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	米 おはぎ	米ぬか油	
25 (木)	ごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ 赤こんにゃくの炒り煮 打ち豆汁 〈滋賀県の日〉	ぶた肉 滋賀県産大豆 とうふ みそ	牛乳 わかさぎ あおのり	にんじん ねぎ	ごぼう 赤こんにゃく だいこん	米 滋賀県産米粉 さとう さといも	米ぬか油	魚
26 (金)	ごはん 牛乳 あじのマヨネーズ焼き ブロッコリーのだしあえ かきたま汁	あじ たまご	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ 乾しいたけ	米 でん粉	ノエッグ マヨネーズ 米ぬか油	魚
29 (月)	ごはん 牛乳 ししゃものてんぷら (2ひき) なめたけあえ 豚汁	ぶた肉 みそ	牛乳 子持ちししゃも	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ なめたけ だいこん ごぼう こんにゃく	米 滋賀県産米粉 でん粉	米ぬか油	
30 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き さつまいもの甘煮 とうがんのすまし汁	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが とうがん 乾しいたけ	米 さつまいも さとう	米ぬか油	

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。