

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)	
4 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのおろしたれかけ れんこんのきんぴら 豚汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ	米 米ぬか油 さとう どん粉 ごま ごま油 さつまいも 栗東産さつまいも	だいこん れんこん 赤こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん 白ねぎ	
5 (水)	わかめごはん 牛乳 米粉チキンカツ コールスローサラダ コロコロ野菜スープ 〈栗東食材の日〉	わかめごはんの素 牛乳 米粉チキンカツ ペーコン	米 米ぬか油 コーンクリーム <sup>※</sup> レシリング 米粉マカロニ ジャがいも	キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん 栗東産にんにく	
6 (木)	ごはん 牛乳 さけの焼きづけ なめたけあえ 高野豆腐の煮もの 〈栗東食材の日〉	牛乳 さけ 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 栗東産とうがん にんじん こんにゃく さやいんげん	魚
7 (金)	ごはん 牛乳 ししゃものてんぷら (2ひき) じゃがいものそばろ煮 きこのすまし汁	牛乳 子持ちししゃも とりひき肉	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 じゃがいも さとう	にんじん えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ ねぎ	魚
10 (月)	食パン いちごジャム 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ 花野菜のサラダ 豆乳コンソメスープ	牛乳 ポークハンバーグ 豆乳	パン いちごジャム 米ぬか油 さとう フレンチドレッシング じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん どうもろこし えだまめ	肉
11 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き わかめの酢のもの のっぺい汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉	米 米ぬか油 さとう さといも 栗東産さといも どん粉	しょうが にんじん きゅうり だいこん 乾しいたけ ねぎ	
12 (水)	ごはん 牛乳 かわいいのから揚げ かぼちゃの煮もの はくさいのみそ汁	牛乳 かわいい粉つき 油揚げ みそ	米 米ぬか油 さとう	かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	
13 (木)	ごはん 牛乳 あじのマヨネーズ焼き きゅうりのこんぶあえ とりのつみれ汁	牛乳 あじ 塩こんぶ とりにくだんご	米 ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
14 (金)	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい (1,2年2こ 3~6年3こ) 野菜のコチュジャン炒め ビーフンスープ	牛乳 米粉ポークシュウマイ	米 米ぬか油 さとう ごま油 ビーフン	チンゲンサイ もやし ピーマン たまねぎ えのきたけ にんじん にら	
17 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 うおそうめん汁	牛乳 ぶた肉 ひじき 滋賀県産大豆 油揚げ うおそうめん	米 米ぬか油 さとう	にんじん たまねぎ 乾しいたけ みつば	
⑮ (火)	ごはん 飲むヨーグルト チキンナゲット (2こ) キャベツのさわやかあえ カレー 〈栗東食材の日〉	飲むヨーグルト チキンナゲット ぶた肉	米 米ぬか油 さとう じゃがいも カレールウ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんじん 栗東産にんにく りんご	
19 (水)	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢かけ 赤こんにゃくの炒めもの 打ち豆汁 〈滋賀県の日〉	牛乳 わかさぎ とりひき肉 かつおぶし 油揚げ 滋賀県産大豆 みそ	米 どん粉 米ぬか油 さとう	赤こんにゃく ごぼう にんじん はくさい ねぎ	
20 (木)	ごはん 牛乳 いかの赤しそ揚げ ほうれんそうのおひたし がんもどきの煮もの	牛乳 いか とり肉 がんもどき	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	赤しそ ほうれんそう もやし にんじん たけのこ だいこん さやえんどう	
21 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら 実だくさんのみそ汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 さば くきわかめ ぶたひき肉 油揚げ みそ	米 米ぬか油 ごま さとう ごま油 さつまいも 栗東産さつまいも	ごぼう にんじん はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	魚
25 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き にんじんの炒めもの けんちん汁 お米のみかんパバロアまたはスイートポテト 〈セレクト給食〉	牛乳 とり肉 まぐろ かつおぶし とうふ	米 さとう 米ぬか油 お米のみかんパバロア スイートポテト	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
26 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (2ほん) もやしときゅうりのあえもの 肉じゃが	牛乳 ちくわ あおのり ぶた肉	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう ジャがいも	もやし きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	
27 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ ブロッコリーと大根のサラダ かきたま汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 どん粉	しょうが ブロッコリー だいこん 栗東産だいこん どうもろこし たまねぎ 乾しいたけ みつば	
28 (金)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き はくさいの煮びたし 筑前煮 〈栗東食材の日〉	牛乳 さわら みそ 油揚げ とり肉	米 さとう 米ぬか油 さといも 栗東産さといも	はくさい 栗東産はくさい みずな ごぼう こんにゃく れんこん にんじん さやいんげん	

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とみずかがみを使用しています。  
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。

19日(水)の「わかさぎ」は、県の事業により、食材費の一部を補助していただいたものを使用します。

11月より新米になります。栗東でとれたおいしいお米を味わいましょう。

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。

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	
		たんばく質を多く含む	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	
4 (火)	ごはん 牛乳 米粉チキンカツ コールスローサラダ コロコロ野菜スープ 〈栗東食材の日〉	米粉チキンカツ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ 栗東産にんにく	米 米粉マカロニ じゃがいも	米ぬか油 コンクリート・レッシング	
5 (水)	わかめごはん 牛乳 厚揚げのおろしたれかけ れんこんのきんぴら 豚汁 〈栗東食材の日〉	厚揚げ ぶた肉 みそ	わかめごはんの素 牛乳	さやいんげん にんじん	だいこん れんこん 赤こんにゃく たまねぎ 白ねぎ	米 さとう でん粉 さつまいも 栗東産さつまいも	米ぬか油 ごま ごま油	
6 (木)	ごはん 牛乳 ししゃものてんぷら（2匹） じゃがいものそばろ煮 きのこのすまし汁	とりひき肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん ねぎ	えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ	米 滋賀県産米粉 じゃがいも さとう	米ぬか油	魚
7 (金)	ごはん 牛乳 さけの焼きつけ なめたけあえ 高野豆腐の煮もの 〈栗東食材の日〉	さけ とり肉 こうやどうふ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん なめたけ たまねぎ 栗東産とうがん こんにゃく	米 さとう	米ぬか油	魚
10 (月)	食パン いちごジャム 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ 花野菜のサラダ 豆乳コンソメスープ	ポークハンバーグ 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン いちごジャム さとう じゃがいも	米ぬか油 フレンチ・レッシング	肉
11 (火)	ごはん 牛乳 かれのいから揚げ かぼちゃの煮もの はくさいのみそ汁	かれい粉つき 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	米 さとう	米ぬか油	
12 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き わかめの酢のもの のっぺい汁	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり だいこん 乾しいたけ	米 さとう さといも でん粉	米ぬか油	
13 (木)	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい（4こ） 野菜のコチュジャン炒め ビーフンスープ	米粉ポークシュウマイ	牛乳	チンゲンサイ ピーマン にんじん にら	もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう ビーフン	米ぬか油 ごま油	
14 (金)	ごはん 牛乳 あじのマヨネーズ焼き きゅうりのこんぶあえ とりのつみれ汁	あじ とりにくだんご	牛乳 塩こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	米	ノリ・マヨネーズ 米ぬか油	
17 (月)	ごはん 牛乳 いかの赤しそ揚げ ほうれんそうのおひたし がんもどきの煮もの	いか とり肉 がんもどき	牛乳	赤しそ ほうれんそう にんじん さやえんどう	もやし たけのこ だいこん	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	
18 (火)	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢かけ 赤こんにゃくの炒めもの 打ち豆汁 〈滋賀県の日〉	とりひき肉 かつおぶし 油揚げ 滋賀県産大豆 みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん ねぎ	赤こんにゃく ごぼう はくさい	米 でん粉 さとう	米ぬか油	
19 (水)	ごはん 飲むヨーグルト チキンナゲット（3こ） キャベツのさわやかあえ カレー 〈栗東食材の日〉	チキンナゲット ぶた肉	飲むヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ 栗東産にんにく りんご	米 さとう じゃがいも カレールウ	米ぬか油	
20 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 うおそうめん汁	ぶた肉 滋賀県産大豆 油揚げ うおそうめん	牛乳 ひじき	にんじん みつば	たまねぎ 乾しいたけ	米 さとう	米ぬか油	
21 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら 実だくさんのみそ汁 〈栗東食材の日〉	さば ぶたひき肉 油揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい たまねぎ しいたけ	米 さとう さつまいも 栗東産さつまいも	米ぬか油 ごま ごま油	魚
25 (火)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ（2本） もやしときゅうりのあえもの 肉じゃが	ちくわ ぶた肉	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 滋賀県産米粉 さとう じゃがいも	米ぬか油	
26 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き にんじんの炒めもの けんちん汁 スイートポテト	とり肉 まぐろ かつおぶし とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	米 さとう スイートポテト	米ぬか油	
27 (木)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き はくさいの煮びたし 筑前煮	さわら みそ 油揚げ とり肉	牛乳	みずな にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう こんにゃく れんこん	米 さとう さといも	米ぬか油	
28 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ ブロッコリーと大根のサラダ かきたま汁 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 かまぼこ たまご	牛乳	ブロッコリー みつば	しょうが だいこん 栗東産だいこん とうもろこし たまねぎ 乾しいたけ	米 滋賀県産米粉 でん粉	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とみずかがみを使用しています。  
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。

18日（火）の「わかさぎ」  
は、県の事業により、食材料費の一部を補助していただいたものを使用します。

11月より新米になります。  
栗東でとれたおいしいお米を味わいましょう。

**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。