

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 (月)	ごはん 牛乳 とり肉とねぎの塩こうじ焼き れんこんの和風マヨあえ だいこんのうま煮	牛乳 とり肉 まぐろ かつおぶし 油揚げ	米 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ さとう	白ねぎ れんこん きゅうり だいこん にんじん こんにゃく さやえんどう	肉
2 (火)	ごはん 牛乳 肉みそひじきどんの具 揚げごぼう とうふのすまし汁	牛乳 とりひき肉 ひじき みそ とうふ かまぼこ	米 米ぬか油 さとう でん粉	しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう はくさい にんじん ねぎ	
③ (水)	ごはん 飲むヨーグルト コーンフライ ブロッコリーのソテー カレー	飲むヨーグルト チキンウインナー ぶた肉	米 コーンフライ 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく りんご	肉
4 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉の甘辛焼き きゅうりの塩こんぶあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 塩こんぶ 厚揚げ みそ	米 さとう 米ぬか油	きゅうり たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	肉
5 (金)	ごはん 牛乳 チヂミ チャブチェ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ	米 チヂミ 米ぬか油 さとう はるさめ ごま油	にんにく もやし ピーマン にんじん たまねぎ 乾しいたけ	
8 (月)	バーガーパン 牛乳 キャベツ入りミンチカツ きりぼしだいこんのケチャップ炒め 豆乳コーンスープ	牛乳 キャベツ入り米粉ミンチカツ まぐろ 豆乳	バーガーパン 米ぬか油	きりぼしだいこん えだまめ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	肉
9 (火)	ごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ あじつけきゅうり かしわのじゅんじゅん 〈栗東食材の日〉〈滋賀県の日〉	牛乳 わかさぎ あおのり とり肉 やきとうふ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	きゅうり はくさい 栗東産はくさい たまねぎ ごぼう 白ねぎ 栗東産白ねぎ 赤こんにゃく	
10 (水)	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ もやしの炒めもの こまつなのみそ汁	牛乳 さわら ぶた肉 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油	もやし キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しめじ ねぎ	魚
11 (木)	ごはん 牛乳 はるまき 茎わかめの中華あえ 中華スープ	牛乳 はるまき くしわかめ なた	米 米ぬか油 ごま さとう ごま油	きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ ねぎ	
12 (金)	ごはん 牛乳 さけのおろしたれかけ ほうれんそうのおひたし さつま汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 さけ とり肉 みそ	米 米ぬか油 さとう でん粉 栗東産さつまいも さつまいも	だいこん ほうれんそう はくさい にんじん しめじ ねぎ	
15 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがたれかけ いんげんとぶた肉の炒めもの つみれ汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 厚揚げ ぶた肉 とりにくだんご	米 米ぬか油 さとう でん粉	しょうが さやいんげん にんじん はくさい 栗東産だいこん 白ねぎ ねぎ	
16 (火)	ごはん 乳酸菌飲料 とり肉のゆずだれがらめ 糸寒天のサラダ かぼちゃのみそ汁	乳酸菌飲料 とり肉 寒天 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう 和風ドレッシング	ゆず もやし みずな にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	
17 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き さといものそぼろ煮 みぞれ汁 1食用かつおふりかけ 〈栗東食材の日〉	牛乳 さば とりひき肉 とうふ かつおふりかけ	米 米ぬか油 さといも さとう	栗東産だいこん にんじん 乾しいたけ ねぎ	
18 (木)	ごはん 牛乳 もみの木ハンバーグ ごぼうのソテー 冬野菜のポトフ クリスマスデザート	牛乳 ハンバーグ	米 米ぬか油 さとう ごまドレッシング じゃがいも クリスマスデザート	ごぼう えだまめ とうもろこし かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー	肉
19 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き やさい炒め あおさのすまし汁	牛乳 ぶた肉 みそ さつま揚げ とうふ あおさ	米 さとう 米ぬか油	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ 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。

4年生を対象に以下の日程で「菜めし田楽給食」を実施します！
4日（木） 葉山小、治田小、大宝東小
10日（水） 金勝小、葉山東小、治田東小
12日（金） 治田西小、大宝小、大宝西小
お楽しみに！

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、お弁当づくりのポイントを紹介しています。
右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。



日曜日	献立	6つの基礎食品群						主菜
		1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCを多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
① (月)	ごはん 飲むヨーグルト コーンフライ ウインナーともやしのソテー カレー	チキンウインナー ぶた肉	飲むヨーグルト	にんじん	もやし えだまめ たまねぎ にんにく りんご	米 コーンフライ じゃがいも カレールー	米ぬか油	肉
2 (火)	ごはん 牛乳 さけのおろしたれかけ ほうれんそうのおひたし さつま汁 〈栗東食材の日〉	さけ とり肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん はくさい しめじ	米 さとう でん粉 栗東産さつまいも さつまいも	米ぬか油	
3 (水)	ごはん 牛乳 とり肉とねぎの塩こうじ焼き れんこんの和風マヨあえ だいこんのうま煮	とり肉 まぐろ かつおぶし 油揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	白ねぎ れんこん きゅうり だいこん こんにゃく	米 さとう	米ぬか油 ノンエッグ マヨネーズ	肉
4 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉の甘辛焼き キャベツの塩こんぶ炒め 厚揚げのみそ汁	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ はくさい	米 さとう	米ぬか油	肉
5 (金)	ごはん 牛乳 はるまき(2個) 茎わかめの中華あえ 中華スープ	はるまき なた	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米ぬか油 ごま ごま油	
8 (月)	バーガーパン 牛乳 キャベツ入りミンチカツ きりぼしだいこんのケチャップ炒め 豆乳コーンスープ	キャベツ入り米粉ミンチか まぐろ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	きりぼしだいこん えだまめ とうもろこし たまねぎ	バーガーパン	米ぬか油	肉
9 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがたれかけ いんげんとぶた肉の炒めもの つみれ汁 〈栗東食材の日〉	厚揚げ ぶた肉 とりにくだんご	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが はくさい 栗東産だいこん 白ねぎ	米 さとう でん粉	米ぬか油	
10 (水)	ごはん 牛乳 さわらのつけ焼き 和風ポテトサラダ こまつなのみそ汁	さわら かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 ノンエッグ マヨネーズ	魚
11 (木)	ごはん 牛乳 チヂミ チャプチェ わかめスープ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	にんにく もやし たまねぎ 乾しいたけ	米 チヂミ さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油	
12 (金)	ごはん 牛乳 肉みそひじきどんの具 揚げごぼう とうふのすまし汁	とりひき肉 みそ とうふ かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう はくさい	米 さとう でん粉	米ぬか油	
15 (月)	ごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ あじつけきゅうり かしわのじゅんじゅん 〈栗東食材の日〉〈滋賀県の日〉	とり肉 やきどうふ	牛乳 わかさぎ あおのり	ねぎ	きゅうり はくさい 栗東産はくさい 白ねぎ たまねぎ ごぼう 赤こんにゃく	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	
16 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き さといものそぼろ煮 みぞれ汁 1食用かつおぶしかけ 〈栗東食材の日〉	さば とりひき肉 とうふ かつおぶしかけ	牛乳	にんじん ねぎ	栗東産だいこん 乾しいたけ	米 さといも さとう	米ぬか油	
17 (水)	ごはん 乳酸菌飲料 とり肉のゆずだれがらめ 糸寒天のサラダ かぼちゃのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	乳酸菌飲料 寒天	みずな にんじん かぼちゃ ねぎ	ゆず もやし たまねぎ	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油 和風ドレッシング	
18 (木)	ごはん 牛乳 もみの木ハンバーグ ごぼうのソテー 冬野菜のポトフ クリスマスデザート	ハンバーグ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう えだまめ とうもろこし かぶ たまねぎ	米 さとう じゃがいも クリスマスデザート	米ぬか油 ごまドレッシング	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。

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、お弁当づくりのポイントを紹介しています。
右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。



お知らせ

急な献立変更(当日)の場合、「ウインナー」や「かつおぶしかけ」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。