

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)	
14 (火)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ブロッコリーの塩こんぶ炒め お花見汁	牛乳 ボークハンバーグ 塩こんぶ かまぼこ とうふ	米 米ぬか油 さとう でん粉	ブロッコリー にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	肉
15 (水)	ごはん 飲むヨーグルト チキンナゲット(2こ) ごぼうサラダ カレー	飲むヨーグルト チキンナゲット ぶた肉	米 米ぬか油 ごまドレッシング じゃがいも カレールウ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん にんにくりんご	
16 (木)	ごはん 牛乳 ホキの甘酢かけ チンゲンサイのオイスターソース炒め わかめスープ	牛乳 ホキ ハム とり肉 とうふ わかめ	米 でん粉 米ぬか油 さとう	チンゲンサイ もやし たまねぎ 乾しいたけ にら	
17 (金)	せきはん 1食ごま塩 牛乳 さわらのつけ焼き きりぼしだいこんのそぼろ煮 こまつなのみそ汁 お祝いデザート〈栗東食材の日〉	牛乳 さわら ぶたひき肉 油揚げ みそ	せきはん ごま塩 さとう 米ぬか油 お祝いデザート	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 たまねぎ しめじ ねぎ	魚
20 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 赤こんにゃくの煮もの お講汁 〈滋賀県の日〉	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ かつおぶし 油揚げ みそ	米 さとう 米ぬか油 さとも	しょうが 赤こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	肉
21 (火)	ごはん 牛乳 肉だんごのケチャップがらめ アスパラガスのソテー 豆乳コーンスープ	牛乳 とりにくだんご 豆乳	米 米ぬか油 さとう	アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	肉
22 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ ぶた肉 みそ	米 米ぬか油 さとう さとも	赤こんにゃく えだまめ はくさい ごぼう にんじん ねぎ	魚
23 (木)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き ほうれんそうのごまあえ うおそうめん汁	牛乳 とり肉 うおそうめん	米 さとう 米ぬか油 ごま	ほうれんそう もやし たまねぎ 乾しいたけ ねぎ	肉
24 (金)	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ(2ひき) あじつけきゅうり がんもどきと春やさいの煮もの	牛乳 手持ししゃも あおりの とり肉 がんもどき	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん	魚
27 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ きんぴらごぼう 春キャベツのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ちくわ 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	しょうが ごぼう にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	
28 (火)	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き もやしの赤しそあえ 新じゃがのうま煮 〈栗東食材の日〉	牛乳 さけ ぶた肉	米 ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 じゃがいも さとう	もやし 栗東産きゅうり きゅうり 赤しそ 栗東産たまねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	
30 (木)	ごはん 牛乳 とり肉とねぎの塩こうじ焼き にんじんの炒めもの はるさめとやさいのスープ煮 〈栗東食材の日〉	牛乳 とり肉 まぐろ かつおぶし 油揚げ	米 米ぬか油 はるさめ	白ねぎ にんじん はくさい 栗東産たまねぎ たまねぎ えのきたけ	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。

ご入学・ご進級

おめでとうございます

ご家庭と給食の連携をよろしく願いいたします

毎月の献立表や給食だより
に目を通してください

家庭での話題のひとつに、給食を
とりいれてみましょう。

ご家庭を食育の実践の場
にしてください

はしの持ち方、食べ方、献立の組
み合わせなど、家庭での食育を実
践していきましょう。

お知らせ

急な献立変更(当日)の場合、「ウイン
ナー」や「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。

お願い

◎食中毒予防のため、給食に使うおは
しやスプーンなどの
衛生的な管理をお願い
します。

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などを紹介し
ています。
下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	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	
14 (火)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ブロッコリーの塩こんぶ炒め お花見汁	ポークハンバーグ かまぼこ とうふ	牛乳 塩こんぶ	ブロッコリー にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉	米ぬか油	肉
15 (水)	ごはん 牛乳 ホキの甘酢かけ チンゲンサイのオイスターソース炒め わかめスープ	ホキ ハム とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にら	もやし たまねぎ 乾しいたけ	米 でん粉 さとう	米ぬか油	
16 (木)	ごはん 飲むヨーグルト チキンナゲット(3個) ごぼうサラダ カレー	チキンナゲット ぶた肉	飲むヨーグルト	にんじん	ごぼう きゅうり 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 ごまドレッシング	
17 (金)	せきはん 1食ごま塩 牛乳 さわらのつけ焼き きりぼしだいのそぼろ煮 こまつなのみそ汁 お祝いデザート 〈栗東食材の日〉	さわら ぶたひき肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	きりぼしだいのこん 栗東産たまねぎ たまねぎ しめじ	せきはん さとう お祝いデザート	ごま塩 米ぬか油	魚
20 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 赤こんにやくの煮もの お講汁 〈滋賀県の日〉	ぶた肉 ざつま揚げ かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 赤こんにやく だいこん	米 さとう さといも	米ぬか油	肉
21 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き ほうれんそうのごまあえ うおそうめん汁	とり肉 うおそうめん	牛乳	ほうれんそう ねぎ	もやし たまねぎ 乾しいたけ	米 さとう	米ぬか油 ごま	肉
22 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ(2匹) あじつけきゅうり がんとどきと春やさいの煮もの	とり肉 がんとどき	牛乳 子持ちししゃも あおのり	にんじん さやいんげん	きゅうり たけのこ たまねぎ	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	魚
23 (木)	ごはん 牛乳 肉だんごのケチャップがらめ アスパラガスのソテー 豆乳コーンスープ	とりにくだんご 豆乳	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 さとう	米ぬか油	肉
24 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁	さば 油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	赤こんにやく えだまめ はくさい ごぼう	米 さとう さといも	米ぬか油	魚
27 (月)	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き もやしの赤しそあえ 新じゃがのうま煮 〈栗東食材の日〉	さけ ぶた肉	牛乳	赤しそ にんじん さやいんげん	もやし きゅうり 栗東産たまねぎ たまねぎ こんにやく	米 じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	
28 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ きんぴらごぼう 春キャベツのみそ汁	ぶた肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	
30 (木)	ごはん 牛乳 とり肉とねぎの塩こうじ焼き にんじんの炒めもの はるさめとやさいのスープ煮 〈栗東食材の日〉	とり肉 まぐろ かつおぶし 油揚げ	牛乳	にんじん	白ねぎ はくさい 栗東産たまねぎ たまねぎ えのきたけ	米 はるさめ	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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

ご家庭と給食の連携をよろしくお願いいたします

毎月の献立表や給食だより
に目を通してください

家庭での話題のひとつに、給食をと
りいれてみましょう。

ご家庭を食育の実践の場
にしてください

はしの持ち方、食べ方、献立の組み合
わせなど、家庭での食育を実践してい
きましょう。

お知らせ

急な献立変更(当日)の場合、「ウインナー」や
「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。

お願い

◎食中毒予防のため、給食に使う
おはしやスプーンなどの衛生的
な管理をお願いします。

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などを紹介しています。
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。

