

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 (金)	ごはん 牛乳 さわらのさわやか焼き キャベツとハムの炒めもの わかたけ汁 かしわもち	牛乳 さわら ハム わかめ とうふ	米 さとう 米ぬか油 かしわもち	レモン キャベツ もやし とうもろこし たけのこ たまねぎ	肉
7 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがたれかけ きりぼしだいこんのそぼろ煮 うおそうめん汁	牛乳 厚揚げ ぶたひき肉 うおそうめん	米 米ぬか油 さとう でん粉	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ 乾しいたけ みつば	
8 (金)	ごはん 牛乳 かつおのカレー揚げ あじつけきゅうり じゃがいものみそ汁 (栗東食材の日)	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう じゃがいも	しょうが 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 ねぎ	魚
11 (月)	食パン いちじくジャム 牛乳 とり肉のガーリック焼き ケチャップビーンズ 米粉マカロニのスープ (栗東食材の日)	牛乳 とり肉 滋賀県産大豆	パン 栗東産いちじくジャム 米ぬか油 さとう 米粉マカロニ	にんにく ビーマン たまねぎ 栗東産たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん しめじ パセリ	
12 (火)	ごはん 牛乳 きれいのから揚げ アスパラガスのごまあえ 豚汁	牛乳 きれい粉つき ぶた肉 油揚げ みそ	米 米ぬか油 ごま さとう さといも	アスパラガス キャベツ だいこん こんにゃく ねぎ	魚
13 (水)	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう ゆばのすまし汁 (栗東食材の日)	牛乳 さけ とりひき肉 ゆば	米 ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 さとう	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 栗東産たまねぎ えのきたけ みつば	
14 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のマーマレード焼き にんじんの炒めもの 豆乳コーンスープ	牛乳 ぶた肉 まぐろ かつおぶし 豆乳	米 マーマレード 米ぬか油	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	
15 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれんそうのおひたし 肉じゃが (栗東食材の日)	牛乳 さば みそ ぶた肉	米 さとう じゃがいも 米ぬか油	ほうれんそう もやし たまねぎ 栗東産たまねぎ にんじん こんにゃく	
18 (月)	わかめごはん 牛乳 キャベツ入りつくね さやいんげんのおかか炒め なめこのみそ汁	わかめごはんの素 牛乳 キャベツ入りつくね さつま揚げ かつおぶし 油揚げ みそ	米 米ぬか油	さやいんげん もやし なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	肉
19 (火)	ごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ やさいの甘酢あえ かしわのじゅんじゅん (滋賀県の日) (栗東食材の日)	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	だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ 栗東産たまねぎ 白ねぎ えのきたけ 赤こんにゃく	魚
20 (水)	ごはん 牛乳 いかの香味焼き ぶたキムチ炒め 厚揚げの中華煮	牛乳 いか ぶた肉 厚揚げ	米 米ぬか油 でん粉	にんにく ねぎ はくさいキムチ キャベツ もやし 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	魚
21 (木)	ごはん 飲むヨーグルト コーンフライ ブロッコリーと大根のサラダ カレー (栗東食材の日)	飲むヨーグルト ぶた肉	米 コーンフライ 米ぬか油 フレンチドレッシング じゃがいも カレールウ	ブロッコリー だいこん たまねぎ 栗東産たまねぎ にんじん にんにく りんご	
22 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁 お茶プリン	牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉 とうふ	米 米ぬか油 さとう さといも お茶プリン	こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	
25 (月)	ソフトめん 牛乳 とり肉のバジル焼き キャベツとコーンのソテー ミートソース (栗東食材の日)	牛乳 とり肉 ぶたひき肉 だいず	ソフトめん 米ぬか油 さとう でん粉	バジルペースト キャベツ とうもろこし たまねぎ 栗東産たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	肉
26 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のコチュジャン焼き 炒めナムル トックスープ	牛乳 ぶた肉	米 さとう 米ぬか油 ごま ごま油 トック	しょうが チンゲンサイ もやし にんにく 乾しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	
27 (水)	ごはん 牛乳 ししゃものてんぷら(2ひき) なめたけあえ がんもどきの煮もの	牛乳 子持ちししゃも とり肉 がんもどき	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	ほうれんそう はくさい なめたけ にんじん たけのこ だいこん こんにゃく さやいんげん	
28 (木)	ごはん 牛乳 れんこんチップス ツナマヨサラダ 親子どんぶりの具	牛乳 まぐろ とり肉 たまご	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ さとう でん粉	れんこん キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	
29 (金)	ごはん 牛乳 あじの焼きづけ 茎わかめの炒り煮 実だくさんのみそ汁	牛乳 あじ ぶた肉 くきわかめ 油揚げ みそ	米 米ぬか油 さとう さといも	ごぼう にんじん こんにゃく はくさい たまねぎ 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。

### 今月の献立について

- ◆11日(月)の栗東産いちじくジャムは、「うますぎる栗東農産物」のGI認証を受けた「栗東いちじく」を使用しています。



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 (金)	ごはん 牛乳 かつおのカレー揚げ あじつけきゅうり わかたけ汁 かしわもち	かつお どうぶ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり たけのこ たまねぎ	米 滋賀県産米粉 さとう かしわもち	米ぬか油	魚
7 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがたれかけ きりぼしだいこんのそぼろ煮 うおそうめん汁	厚揚げ ぶたひき肉 うおそうめん	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ 乾しいたけ	米 さとう でん粉	米ぬか油	
8 (金)	ごはん 牛乳 さわらのさわやか焼き キャベツとハムの炒めもの じゃがいものみそ汁 〈栗東食材の日〉	さわら ハム 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	レモン キャベツ もやし どうもろこし たまねぎ 栗東産たまねぎ	米 さとう じゃがいも	米ぬか油	魚
11 (月)	食パン いちごジャム 牛乳 とり肉のガーリック焼き ケチャップビーンズ 米粉マカロニのスープ 〈栗東食材の日〉	とり肉 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 キャベツ しめじ	パン いちごジャム さとう 米粉マカロニ	米ぬか油	肉
12 (火)	ごはん 牛乳 いかの香味焼き ぶたキムチ炒め 厚揚げの中華煮	いか ぶた肉 厚揚げ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさいキムチ キャベツ もやし たまねぎ 乾しいたけ たけのこ しょうが	米 でん粉	米ぬか油	魚
13 (水)	ごはん 飲むヨーグルト コーンフライ ブロッコリーと大根のサラダ カレー 〈栗東食材の日〉	ぶた肉	飲むヨーグルト	ブロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ 栗東産たまねぎ にんにく りんご	米 コーンフライ じゃがいも カレールウ	米ぬか油 フレンチドレッシング	
18 (月)	わかめごはん 牛乳 キャベツ入りつくね さやいんげんのおかか炒め なめこのみそ汁	キャベツ入りつくね さつま揚げ かつおぶし 油揚げ みそ	わかめごはんの素 牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	もやし なめこ たまねぎ	米	米ぬか油	肉
19 (火)	ごはん 牛乳 さげのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう ゆばのすまし汁 〈栗東食材の日〉	さげ とりひき肉 ゆば	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	ごぼう たまねぎ 栗東産たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	魚
20 (水)	ごはん 牛乳 かわいいのから揚げ アスパラガスのごまあえ 豚汁	かわいい粉つき ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	アスパラガス ねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく	米 さとう さといも	米ぬか油 ごま	魚
21 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁 お茶プリン	ぶた肉 とり肉 どうぶ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	米 さとう さといも お茶プリン	米ぬか油	
22 (金)	ごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ やさいの甘酢あえ かしわのじゅんじゅん 〈滋賀県の日〉 〈栗東食材の日〉	とり肉 やきどうぶ	牛乳 わかさぎ あおりのり	にんじん	だいこん きゅうり 栗東産きゅうり はくさい たまねぎ 栗東産たまねぎ 白ねぎ えのきたけ 赤こんにゃく	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	
25 (月)	ソフトめん 牛乳 とり肉のバジル焼き キャベツとコーンのソテー ミートソース 〈栗東食材の日〉	とり肉 ぶたひき肉 だいた	牛乳	バジルペースト にんじん トマト	キャベツ どうもろこし たまねぎ 栗東産たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん さとう でん粉	米ぬか油	肉
26 (火)	ごはん 牛乳 ししゃものでんぷら(2ひき) なめたけあえ がんもどきの煮もの	とり肉 がんもどき	牛乳 子持ちししゃも	ほうれんそう にんじん さやいんげん	はくさい なめたけ たけのこ だいこん こんにゃく	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	
27 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のコチュジャン焼き 炒めナムル トックスープ	ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ ねぎ	しょうが もやし にんにく 乾しいたけ たまねぎ だいこん	米 さとう トック	米ぬか油 ごま ごま油	
28 (木)	ごはん 牛乳 あじの焼きづけ 茎わかめの炒り煮 実だくさんのみそ汁	あじ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 小わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく はくさい たまねぎ	米 さとう さといも	米ぬか油	
29 (金)	ごはん 牛乳 れんこんチップス ツナマヨサラダ 親子どんぶりの具	まぐろ とり肉 たまご	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ	米 滋賀県産米粉 さとう でん粉	米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	

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「ぶりかけ」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。

しっかり食べよう 朝ごはん