

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 ハンバーグおろしたれかけ ブロッコリーのおかか炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 ポークハンバーグ かつおぶし 油揚げ みそ	米 米ぬか油 さとう でん粉 じゃがいも	だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ ねぎ	肉
2 (火)	ごはん 牛乳 さけの照り焼き だいこんとひき肉のみそ煮 きのこのすまし汁	牛乳 さけ とりひき肉 みそ とうふ	米 さとう 米ぬか油	しょうが だいこん さやいんげん えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ ねぎ	魚
3 (水)	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ あじつけきゅうり 筑前煮 (栗東食材の日)	牛乳 ホキ あおのり とり肉	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう さといも	栗東産きゅうり きゅうり ごぼう れんこん たけのこ にんじん	魚
4 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ 荖わかめのごま酢あえ こまつなのみそ汁	牛乳 ぶた肉 くきわかめ 系かまぼこ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 ごま さとう	しょうが もやし こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	
5 (金)	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き はるさめの炒めもの 厚揚げの中華スープ レモンゼリー (栗東食材の日)	牛乳 いか ぶた肉 厚揚げ	米 米ぬか油 はるさめ さとう レモンゼリー	ねぎ 栗東産キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	
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 コンソメスープ	牛乳 キャベツ入り米粉ミンチか まぐろ	バーガーパン 米ぬか油 じゃがいも	きりぼしだいこん ビーマン とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	肉
9 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の竜田揚げ ごもくまめ煮 うおそうめん汁	牛乳 とり肉 滋賀県産大豆 うおそうめん	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	しょうが れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく ほうきさい 乾しいたけ ねぎ	
10 (水)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ほうれんそうのおひたし たまねぎのみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ	米 米ぬか油 さとう でん粉	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	
11 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉の梅風味焼き なめたけあえ 高野豆腐の煮もの (栗東食材の日)	牛乳 ぶた肉 とり肉 こうやとうふ	米 さとう 米ぬか油	ばいにく 栗東産キャベツ こまつな なめたけ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	
12 (金)	ごはん 牛乳 ほっけのから揚げ ひじきの炒り煮 豚汁	牛乳 ほっけ ひじき 油揚げ ぶた肉 みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう さといも	赤こんにゃく えだめめ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	
15 (月)	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き にんじんの炒めもの ゆばのすまし汁 (栗東食材の日)	牛乳 とり肉 まぐろ かつおぶし ゆば	米 米ぬか油	にんじん 栗東産たまねぎ たまねぎ 乾しいたけ 滋賀県産みつば	肉
16 (火)	ごはん 牛乳 かつおの甘みそがらめ 中華きゅうり わかめスープ (栗東食材の日)	牛乳 かつお みそ とり肉 わかめ	米 でん粉 米ぬか油 さとう ごま油	しょうが 滋賀県産きゅうり 栗東産たまねぎ たまねぎ えのきたけ 滋賀県産ねぎ	魚
17 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃがいものうま煮 まるっば豆腐のみそ汁 (栗東食材の日)	牛乳 さば ぶた肉 栗東産とうふ みそ	米 米ぬか油 じゃがいも さとう	にんじん 栗東産たまねぎ たまねぎ 滋賀県産こまつな ごぼう 滋賀県産ねぎ	魚
18 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のガーリック焼き キャベツのフレンチサラダ 豆乳コーンスープ (栗東食材の日)	牛乳 ぶた肉 豆乳	米 米ぬか油 フレンチドレッシング	栗東産にんにく 滋賀県産キャベツ にんじん とうもろこし 栗東産たまねぎ たまねぎ パセリ	
19 (金)	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 近江牛入りきんぴら 打ち豆汁 (滋賀県の日) (栗東食材の日)	牛乳 わかさぎ粉つき 牛肉 油揚げ 滋賀県産大豆 みそ	米 米ぬか油 さとう	ごぼう 赤こんにゃく だいこん 栗東産なす 滋賀県産ねぎ	
22 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き わかめの酢のもの さといものみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ 油揚げ みそ	米 米ぬか油 さとう さといも	しょうが キャベツ きゅうり しめじ にんじん ねぎ	
23 (火)	ごはん 牛乳 揚げたこやき(1,2年2こ 3~6年3こ) シャキシャキみずな とうがんのすまし汁	牛乳 ぶた肉	米 米粉のたこ焼き 米ぬか油 さとう ノンエッグマヨネーズ	みずな もやし とうがんにんじん えのきたけ ねぎ	
24 (水)	ごはん 飲むヨーグルト ソーセージステーキ れんこんのサラダ チキンカレー (栗東食材の日)	飲むヨーグルト ソーセージステーキ とり肉	米 米ぬか油 伊リアド レッソング 栗東産じゃがいも じゃがいも カレールウ	れんこん えだめめ とうもろこし 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 あじの南蛮漬け なすとひき肉の甘辛炒め かきたま汁	牛乳 あじ ぶたひき肉 豆みそ とうふ たまご	米 でん粉 米ぬか油 さとう	なす にんじん さやいんげん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ	
26 (金)	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2ひき) かぼちゃの煮もの つみれ汁 シークワサーの米粉タルトまたはパインの米粉クレープ (セレクト給食)	牛乳 子持ちししゃも とりにくだんご	米 米ぬか油 さとう シークワサータルト パインの米粉クレープ	かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	魚
29 (月)	ごはん 牛乳 ねぎ塩ぶたどんの具 ゴーヤのたれがらめ とうふのすまし汁	牛乳 ぶた肉 とうふ かまぼこ	米 米ぬか油 でん粉 さとう	白ねぎ ねぎ にんにく レモン にがうり たまねぎ にんじん	肉
30 (火)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(1,2年2こ 3~6年3こ) チンゲンサイのナムル ビーフンスープ	牛乳 米粉ポークシュウマイ とり肉	米 ごま さとう ごま油 ビーフン	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん なら	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。

19日(金)の「近江牛」は、県の事業により、無償提供していただいたものを使用します。

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。

日曜日	献立	6つの基礎食品群						主菜
		1群 たんばく質を多く含む	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 牛乳 ハンバーグおろしたれかけ ブロッコリーのおかか炒め じゃがいものみそ汁	ポークハンバーグ かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	米 さとう てん粉 じゃがいも	米ぬか油	肉
2 (火)	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ あじつけきゅうり 筑前煮	ホキ とり肉	牛乳 あおのり	にんじん	きゅうり ごぼう れんこん たけのこ	米 滋賀県産米粉 さとう さといも	米ぬか油	魚
3 (水)	ごはん 牛乳 さけの照り焼き だいこんとひき肉のみそ煮 きのこのすまし汁	さけ とりひき肉 みそ とうふ	牛乳	さやいんげん ねぎ	しょうが だいこん えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ	米 さとう	米ぬか油	魚
4 (木)	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き はるさめの炒めもの 厚揚げの中華スープ レモンゼリー	いか ぶた肉 厚揚げ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	米 はるさめ さとう レモンゼリー	米ぬか油	
5 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ 茎わかめのごま酢あえ こまつなのみそ汁	ぶた肉 糸かまぼこ みそ	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油 ごま	
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 コンソメスープ	キャベツ入り米粉ミンチカツ まぐろ	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	きりぼしだいこん とうもろこし たまねぎ	バーガーパン じゃがいも	米ぬか油	肉
9 (火)	ごはん 牛乳 牛乳用ココア いわしのかば焼き ほうれんそうのおひたし たまねぎのみそ汁	いわし 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	米 液体ココア さとう てん粉	米ぬか油	
10 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の竜田揚げ ごもくまめ煮 うおそうめん汁	とり肉 滋賀県産大豆 うおそうめん	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが れんこん こんにゃく ほうさい 乾しいたけ	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	
11 (木)	ごはん 牛乳 ぼっけのから揚げ ひじきの炒り煮 豚汁	ぼっけ 油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	赤こんにゃく えだまめ だいこん ごぼう	米 滋賀県産米粉 さとう さといも	米ぬか油	
12 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉の梅風味焼き なめたけあえ 高野豆腐の煮もの 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 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	ばいにく なめたけ 栗東産キャベツ たまねぎ たけのこ	米 さとう	米ぬか油	
15 (月)	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き にんじんの炒めもの ゆばのすまし汁 〈栗東食材の日〉	とり肉 まぐろ かつおぶし ゆば	牛乳	にんじん 滋賀県産みつば	栗東産たまねぎ たまねぎ 乾しいたけ	米	米ぬか油	肉
16 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃがいものうま煮 まるっぼ豆腐のみそ汁 〈栗東食材の日〉	さば ぶた肉 栗東産とうふ みそ	牛乳	にんじん 滋賀県産こまつな 滋賀県産ねぎ	栗東産たまねぎ たまねぎ 栗東産なす	米 じゃがいも さとう	米ぬか油	魚
17 (水)	ごはん 牛乳 かつおの甘みそがらめ 中華きゅうり わかめスープ 〈栗東食材の日〉	かつお みそ とり肉	牛乳 わかめ	滋賀県産ねぎ	しょうが 栗東産きゅうり 滋賀県産きゅうり 栗東産たまねぎ たまねぎ えのきたけ	米 てん粉 さとう	米ぬか油 ごま油	魚
18 (木)	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 近江牛入りきんぴら 打ち豆汁 〈滋賀県の日〉	牛肉 油揚げ 滋賀県産大豆 みそ	牛乳 わかさぎ粉つき	にんじん 滋賀県産ねぎ	ごぼう 赤こんにゃく だいこん	米 さとう	米ぬか油	
19 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のガーリック焼き キャベツのフレンチサラダ 豆乳コーンスープ 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	栗東産にんにく 滋賀県産キャベツ とうもろこし たまねぎ 栗東産たまねぎ	米	米ぬか油 フレンチドレッシング	
22 (月)	ごはん 牛乳 揚げたこやき(3こ) シャキシャキみずな とうがんのすまし汁	ぶた肉	牛乳	みずな にんじん ねぎ	もやし とうがん えのきたけ	米 米粉のたこ焼き さとう	米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	
23 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き わかめの酢のもの さといものみそ汁 〈栗東食材の日〉	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 栗東産キャベツ キャベツ 栗東産きゅうり きゅうり しめじ	米 さとう さといも	米ぬか油	
24 (水)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け なすとひき肉の甘辛炒め かきたま汁 〈栗東食材の日〉	あじ ぶたひき肉 豆みそ とうふ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	栗東産なす なす たまねぎ 乾しいたけ	米 てん粉 さとう	米ぬか油	
25 (木)	ごはん 飲むヨーグルト ソーセージステーキ れんこんのサラダ チキンカレー 〈栗東食材の日〉	ソーセージステーキ とり肉	飲むヨーグルト	にんじん	れんこん えだまめ とうもろこし たまねぎ 栗東産にんにく りんご	米 じゃがいも 栗東産じゃがいも カレールウ	米ぬか油 伊リアド'レッシング	
26 (金)	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2ひき) かぼちゃの煮もの つみれ汁 シークワーサーの米粉ｸﾙｰﾌﾞまたはﾊﾞｲﾝの米粉ｸﾙｰﾌﾞ 〈セレクト給食〉	とりにくだんご	牛乳 子持ちししゃも	かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	米 さとう シークワーサー ﾊﾞｲﾝの米粉ｸﾙｰﾌﾞ	米ぬか油	魚
29 (月)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(4こ) チンゲンサイのナムル ピーフンスープ	米粉ポークシュウマイ とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん なら	もやし たまねぎ	米 さとう ピーフン	ごま ごま油	肉
30 (火)	ごはん 牛乳 ねぎ塩ぶたどんの具 ゴーヤのたれがらめ とうふのすまし汁	ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	ねぎ がらうり にんじん	白ねぎ にんにく レモン たまねぎ	米 てん粉 さとう	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。

18日(木)の「近江牛」は、県の事業により、無償提供していただいたものを使用します。

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。