

| 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<br>(水)  | ごはん 牛乳<br>こあゆのカリン揚げ<br>赤こんにゃくの炒り煮<br>お講汁〈滋賀県の日〉                                            | 牛乳<br>こあゆ ぶた肉<br>油揚げ とうふ<br>みそ  | 米<br>滋賀県産米粉<br>米ぬか油<br>さとう                          | しょうが ごぼう<br>赤こんにゃく<br>さやいんげん だいこん<br>こまつな ねぎ                                         | 魚  |
| 2<br>(木)  | ごはん 牛乳<br>あじのマヨネーズ焼き<br>ほうれんそうのおひたし<br>厚揚げととうがんの煮もの<br>〈栗東食材の日〉                            | 牛乳<br>あじ<br>とり肉<br>厚揚げ          | 米<br>ノンエッグマヨネーズ<br>米ぬか油<br>さとう<br>でん粉               | ほうれんそう もやし<br>とうがん<br>にんじん 栗東産にんじん<br>しめじ<br>さやいんげん                                  | 魚  |
| 3<br>(金)  | ごはん 牛乳<br>ちくわの天ぶら(2ほん)<br>やさいのみそ炒め 沢煮椀<br>〈栗東食材の日〉                                         | 牛乳<br>ちくわ<br>みそ<br>かつおぶし<br>ぶた肉 | 米<br>滋賀県産米粉<br>米ぬか油<br>さとう                          | キャベツ なす<br>栗東産なす<br>にんじん 乾しいたけ<br>ごぼう たけのこ<br>だいこん ねぎ                                |    |
| 6<br>(月)  | ごはん 牛乳<br>とり肉の梅風味焼き<br>きゅうりのこんぶあえ<br>じゃがいものみそ汁<br>〈栗東食材の日〉                                 | 牛乳<br>とり肉<br>塩こんぶ<br>油揚げ<br>みそ  | 米 米ぬか油<br>じゃがいも<br>栗東産じゃがいも                         | ばいにく<br>きゅうり<br>にんじん<br>栗東産たまねぎ<br>ねぎ                                                |    |
| 7<br>(火)  | わかめごはん 牛乳<br>星型ハンバーグ<br>れんこんのきんぴら<br>たなばた汁<br>七夕デザート〈栗東食材の日〉                               | わかめごはんの素<br>牛乳<br>ハンバーグ<br>かまぼこ | 米<br>米ぬか油<br>さとう でん粉<br>ごま ごま油<br>米粉めん たなばたゼリー      | れんこん<br>ピーマン にんじん<br>たまねぎ 栗東産たまねぎ<br>おくら<br>えのきたけ                                    | 肉  |
| 8<br>(水)  | ごはん 牛乳<br>さわらの竜田揚げ<br>糸寒天の酢のもの 肉じゃが<br>〈栗東食材の日〉                                            | 牛乳<br>さわら<br>寒天<br>ぶた肉          | 米<br>滋賀県産米粉<br>米ぬか油<br>さとう<br>じゃがいも                 | キャベツ<br>きゅうり 栗東産きゅうり<br>たまねぎ 栗東産たまねぎ<br>にんじん こんにゃく<br>さやいんげん                         |    |
| 9<br>(木)  | ごはん 牛乳<br>ぶた肉のしょうが焼き<br>こまつなの炒めもの かぼちゃのみそ汁<br>〈栗東食材の日〉                                     | 牛乳<br>ぶた肉<br>さつま揚げ<br>油揚げ みそ    | 米<br>さとう<br>米ぬか油                                    | しょうが<br>こまつな もやし かぼちゃ<br>たまねぎ 栗東産たまねぎ<br>ねぎ                                          |    |
| 10<br>(金) | コッペパン(上面カット) 牛乳<br>さけのセビーチェ(マリネ)<br>チリドックの具 ズッキーニのスープ<br>〈栗東食材の日〉<br><b>ワールドカップ給食:メキシコ</b> | 牛乳<br>さけ<br>ぶたひき肉<br>滋賀県産大豆     | コッペパン<br>米ぬか油<br>さとう<br>オリーブ油 でん粉<br>じゃがいも 栗東産じゃがいも | レモン<br>栗東産にんにく<br>たまねぎ 栗東産たまねぎ<br>えだまめ ズッキーニ にんじん<br>とうもろこし パセリ                      | 魚  |
| 13<br>(月) | ごはん 牛乳<br>焼きししゃも(2ひき)<br>かぼちゃの煮もの なめこのみそ汁<br>〈栗東食材の日〉                                      | 牛乳<br>子持ちししゃも<br>油揚げ<br>とうふ、みそ  | 米<br>米ぬか油<br>さとう                                    | かぼちゃ<br>なめこ<br>栗東産たまねぎ<br>ねぎ                                                         |    |
| 14<br>(火) | ごはん 牛乳<br>ぶた肉の塩こうじ揚げ<br>ツナサラダ 夏のっぺ汁                                                        | 牛乳<br>ぶた肉<br>まぐろ                | 米 滋賀県産米粉<br>米ぬか油<br>イタリアンドレッシング<br>ざといも             | キャベツ<br>きゅうり とうがん<br>おくら ごぼう<br>にんじん こんにゃく                                           |    |
| 15<br>(水) | ごはん 牛乳<br>とり肉の香味焼き<br>オイスターソース炒め はるさめ入り中華スープ<br>いちごのアイス<br>〈栗東食材の日〉                        | 牛乳<br>とり肉<br>ぶたひき肉<br>わかめ       | 米<br>米ぬか油<br>さとう ごま油<br>はるさめ<br>いちごのアイス             | しょうが 栗東産にんにく<br>もやし ピーマン<br>たけのこ たまねぎ<br>えのきたけ<br>にんじん ねぎ                            |    |
| 16<br>(木) | ごはん 飲むヨーグルト<br>白身魚の米パン粉フライ<br>キャベツのさわやかあえ<br>夏野菜入りカレー 〈栗東食材の日〉                             | 飲むヨーグルト<br>白身魚の米パン粉フライ<br>ぶた肉   | 米 米ぬか油<br>さとう<br>じゃがいも 栗東産じゃがいも<br>カレールウ            | キャベツ きゅうり 栗東産きゅうり<br>とうもろこし レモン たまねぎ<br>栗東産たまねぎ なす 栗東産なす<br>にんじん えだまめ 栗東産にんにく<br>りんご |    |

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             |    |
| 1<br>(水)  | ごはん 牛乳<br>あじのマヨネーズ焼き<br>ほうれんそうのおひたし<br>厚揚げととうがんの煮もの                                        | あじ<br>とり肉<br>厚揚げ          | 牛乳             | ほうれんそう<br>にんじん<br>さやいんげん | もやし<br>とうがん<br>しめじ                                                      | 米<br>さとう<br>でん粉                          | ノンエッグマヨネーズ<br>米ぬか油  | 魚  |
| 2<br>(木)  | ごはん 牛乳<br>こあゆのカリン揚げ<br>赤こんにゃくの炒り煮 お講汁<br>〈滋賀県の日〉                                           | ぶた肉<br>油揚げ<br>とうふ<br>みそ   | 牛乳<br>こあゆ      | さやいんげん<br>こまつな<br>ねぎ     | しょうが ごぼう<br>赤こんにゃく<br>だいこん                                              | 米<br>滋賀県産米粉<br>さとう                       | 米ぬか油                | 魚  |
| 3<br>(金)  | ごはん 牛乳<br>とり肉の梅風味焼き<br>きゅうりのこんぶあえ<br>じゃがいものみそ汁<br>〈栗東食材の日〉                                 | とり肉<br>油揚げ<br>みそ          | 牛乳<br>塩こんぶ     | にんじん<br>ねぎ               | ばいにく きゅうり<br>栗東産たまねぎ                                                    | 米<br>じゃがいも<br>栗東産じゃがいも                   | 米ぬか油                |    |
| 6<br>(月)  | ごはん 牛乳<br>ちくわの天ぶら(2はん)<br>やさいのみそ炒め 沢煮椀<br>〈栗東食材の日〉                                         | ちくわ<br>みそ<br>かつおぶし<br>ぶた肉 | 牛乳             | にんじん<br>ねぎ               | キャベツ なす<br>栗東産なす<br>乾しいたけ だいこん<br>ごぼう<br>たけのこ                           | 米<br>滋賀県産米粉<br>さとう                       | 米ぬか油                |    |
| 7<br>(火)  | わかめごはん 牛乳<br>星型ハンバーグ<br>れんこんのきんぴら たなばた汁<br>セタデザート 〈栗東食材の日〉                                 | ハンバーグ<br>かまぼこ             | わかめごはんの素<br>牛乳 | ピーマン<br>にんじん<br>おくら      | れんこん<br>たまねぎ<br>栗東産たまねぎ<br>えのきたけ                                        | 米 さとう<br>でん粉<br>米粉めん<br>たなばたゼリー          | 米ぬか油<br>ごま<br>ごま油   | 肉  |
| 8<br>(水)  | ごはん 牛乳<br>ぶた肉のしょうが焼き<br>こまつなの炒めもの かぼちゃのみそ汁<br>〈栗東食材の日〉                                     | ぶた肉<br>さつま揚げ<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳             | こまつな<br>かぼちゃ<br>ねぎ       | しょうが もやし<br>たまねぎ<br>栗東産たまねぎ                                             | 米<br>さとう                                 | 米ぬか油                |    |
| 9<br>(木)  | ごはん 乳酸菌飲料<br>さわらの竜田揚げ<br>糸寒天の酢のもの 肉じゃが<br>〈栗東食材の日〉                                         | さわら<br>ぶた肉                | 乳酸菌飲料<br>寒天    | にんじん<br>さやいんげん           | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ<br>栗東産たまねぎ<br>こんにゃく                                   | 米<br>滋賀県産米粉<br>さとう<br>じゃがいも              | 米ぬか油                |    |
| 10<br>(金) | コッペパン(上面カット) 牛乳<br>さけのセビーチェ(マリネ)<br>チリドックの具 ズッキーニのスープ<br>〈栗東食材の日〉<br><b>ワールドカップ給食:メキシコ</b> | さけ<br>ぶたひき肉<br>滋賀県産大豆     | 牛乳             | にんじん<br>パセリ              | レモン<br>栗東産にんにく<br>たまねぎ<br>栗東産たまねぎ<br>えだまめ ズッキーニ<br>とうもろこし               | コッペパン<br>さとう<br>でん粉<br>じゃがいも<br>栗東産じゃがいも | 米ぬか油<br>オリーブ油       | 魚  |
| 13<br>(月) | ごはん 牛乳<br>ぶた肉の塩こうじ揚げ<br>ツナサラダ 夏のっぺ汁<br>〈栗東食材の日〉                                            | ぶた肉<br>まぐろ                | 牛乳             | ブロッコリー<br>おくら<br>にんじん    | キャベツ<br>きゅうり<br>栗東産きゅうり<br>とうがん<br>ごぼう こんにゃく                            | 米<br>滋賀県産米粉<br>さといも                      | 米ぬか油<br>イタリアンドレッシング |    |
| 14<br>(火) | ごはん 牛乳<br>焼きししゃも(2ひき)<br>かぼちゃの煮もの なめこのみそ汁<br>〈栗東食材の日〉                                      | 油揚げ<br>とうふ<br>みそ          | 牛乳<br>子持ちししゃも  | かぼちゃ<br>ねぎ               | なめこ<br>栗東産たまねぎ                                                          | 米<br>さとう                                 | 米ぬか油                |    |
| 15<br>(水) | ごはん 飲むヨーグルト<br>白身魚の米パン粉フライ<br>キャベツのさわやかあえ<br>夏野菜入りカレー<br>〈栗東食材の日〉                          | 白身魚の米パン粉フライ<br>ぶた肉        | 飲むヨーグルト        | にんじん<br>栗東産にんじん          | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし レモン<br>たまねぎ なす<br>栗東産たまねぎ<br>えだまめ<br>栗東産にんにく<br>りんご | 米 さとう<br>じゃがいも<br>栗東産じゃがいも<br>カレールウ      | 米ぬか油                |    |
| 16<br>(木) | ごはん 牛乳<br>とり肉の香味焼き<br>オイスターソース炒め<br>はるさめ入り中華スープ いちごのアイス<br>〈栗東食材の日〉                        | とり肉<br>ぶたひき肉              | 牛乳 わかめ         | ピーマン<br>にんじん<br>ねぎ       | しょうが<br>栗東産にんにく<br>もやし<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>えのきたけ                         | 米<br>さとう<br>はるさめ<br>いちごのアイス              | 米ぬか油<br>ごま油         |    |

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。