

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 (木)	ごはん 牛乳 焼きとり キャベツの赤しそあえ けんちん汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 とり肉 どうぶ	米 さとう 米ぬか油 でん粉 さといも	白ねぎ キャベツ もやし きゅうり 栗東産きゅうり 赤しそ にんじん ごぼう ねぎ	
2 (金)	ごはん 牛乳 ほっけのから揚げ れんこんのきんぴら なすのみそ汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 ほっけ ぶた肉 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	れんこん 赤こんにゃく さやいんげん なす 栗東産なす たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	
5 (月)	ごはん 牛乳 いわしハンバーグ ハムとやさいのカレーソテー 米粉マカロニのスープ	牛乳 いわし入りハンバーグ チキンハム	米 米ぬか油 さとう でん粉 米粉マカロニ じゃがいも	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しめじ えだまめ	魚
6 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のコチュジャン焼き チンゲンサイのナムル ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 さとう 米ぬか油 ごま ごま油 ビーフン	しょうが チンゲンサイ もやし たまねぎ 乾しいたけ にんじん にら	肉
7 (水)	〈栗東市制施行25周年お祝い献立〉 ごはん 牛乳 近江牛どんの具 揚げさつまいも ゆばのすまし汁 お祝いデザート 〈栗東食材の日〉	牛乳 牛肉 ゆば かまぼこ	米 米ぬか油 さとう さつまいも りんごの米粉タルト	たまねぎ しょうが えのきたけ とうがん 栗東産とうがん にんじん 滋賀県産みつば	
8 (木)	ごはん 牛乳 いかの香味焼き わかめの酢のもの おでん風煮 〈栗東食材の日〉	牛乳 いか わかめ とり肉 厚揚げ	米 米ぬか油 さとう さといも	ねぎ 栗東産にんにく しょうが きゅうり だいこん にんじん こんにゃく	
9 (金)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 さけのオーロラソースかけ こまつなとベーコンのソテー かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 さけ ベーコン 豆乳	パン ブルーベリージャム 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	こまつな キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ	魚
13 (火)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(1,2年2こ 3~6年3こ) はるさめの炒めもの わかめスープ	牛乳 米粉ポークシュウマイ とりひき肉 わかめ かまぼこ	米 はるさめ 米ぬか油 さとう	もやし にんじん えだまめ たまねぎ 乾しいたけ 白ねぎ	肉
14 (水)	ごはん 牛乳 さんまのおろしかけ ひじきの炒り煮 さつまい 〈栗東食材の日〉	牛乳 さんま ひじき 油揚げ とり肉 みそ	米 米ぬか油 さとう さつまいも 栗東産さつまいも	だいこん 赤こんにゃく さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ	魚
15 (木)	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ揚げ ほうれんそうのごまあえ 根菜のうま煮	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 ごま さとう さといも	ほうれんそう はくさい ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	肉
16 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 じゃがいものうま煮 とりのつみれ汁	牛乳 さば みそ とりにくだんご	米 さとう じゃがいも 米ぬか油	えだまめ にんじん だいこん はくさい ねぎ	
19 (月)	ごはん 牛乳 こあゆのカリン揚げ 赤こんにゃくと牛肉の炒め煮 打ち豆汁 〈滋賀県の日〉	牛乳 こあゆ 牛肉 滋賀県産大豆 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう さといも	しょうが ごぼう 赤こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん ねぎ	
20 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き フレンチサラダ きこのブラウンシチュー 〈栗東食材の日〉	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 マーマレード 米ぬか油 フレンチドレッシング ブラウンルウ	だいこん きゅうり 栗東産きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト	
21 (水)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ かぼちゃの煮もの なめこのみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ みそ	米 でん粉 米ぬか油 さとう	しょうが かぼちゃ なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	魚
22 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のカレー揚げ あじつけきゅうり うおそうめん汁	牛乳 ぶた肉 うおそうめん	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	きゅうり たまねぎ にんじん 乾しいたけ ねぎ	肉
23 (金)	ごはん 牛乳 ソーセージステーキ ごぼうのマヨソテー 豆乳コーンスープ	牛乳 ソーセージステーキ 豆乳	米 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ パセリ	肉
26 (月)	ソフトめん(中華麺) 牛乳 厚揚げの甘みそがらめ チンゲンサイの中華炒め 中華あんかけめんの汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 厚揚げ 豆みそ みそ とりひき肉 ぶた肉	ソフトめん(中華) 米ぬか油 さとう でん粉	チンゲンサイ もやし 栗東産にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ	
27 (火)	ごはん 牛乳 さわらの焼きづけ なめたけあえ かきたま汁	牛乳 さわら とり肉 とうふ たまご	米 米ぬか油 さとう でん粉	こまつな キャベツ なめたけ たまねぎ みつば	魚
28 (水)	ごはん 飲むヨーグルト キャベツ入りつくね れんこんのごまドレサラダ カレー 〈栗東食材の日〉	飲むヨーグルト キャベツ入りつくね 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	れんこん とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん 栗東産にんにく りんご	
29 (木)	ごはん 牛乳 かつおの磯辺揚げ きりぼしだいこんのそぼろ煮 とうがんのみそ汁 〈栗東食材の日〉	牛乳 かつお あおのり とりひき肉 油揚げ みそ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん とうがん 栗東産とうがん たまねぎ えのきたけ ねぎ	
30 (金)	ごはん 牛乳 ポークチャップ キャベツとツナのソテー コンソメスープ かぼちゃマフィン	牛乳 ぶた肉 まぐろ	米 米ぬか油 さとう じゃがいも かぼちゃのマフィン	キャベツ もやし たまねぎ にんじん とうもろこし	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。

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	
1 (木)	ごはん 牛乳 ほっけのから揚げ れんこんのきんぴら なすのみそ汁	ほっけ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	れんこん 赤こんにゃく なす たまねぎ えのきたけ	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	
2 (金)	ごはん 牛乳 焼きとり キャベツの赤しそあえ けんちん汁	とり肉 どうふ	牛乳	赤しそ にんじん ねぎ	白ねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう	米 さとう でん粉 さといも	米ぬか油	
5 (月)	ごはん 牛乳 いわしハンバーグ ハムとやさいのカレーソテー 米粉マカロニのスープ	いわし入りハンバーグ チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ	米 さとう でん粉 米粉マカロニ じゃがいも	米ぬか油	魚
6 (火)	〈栗東市制施行25周年お祝い献立〉 ごはん 牛乳 近江牛どんの具 揚げさつまいも ゆばのすまし汁 お祝いデザート 〈栗東食材の日〉	牛肉 ゆば かまぼこ	牛乳	にんじん 滋賀県産みつば	たまねぎ しょうが えのきたけ とうがん 栗東産とうがん	米 さとう さつまいも りんごの米粉タルト	米ぬか油	肉
7 (水)	ごはん 牛乳 いかの香味焼き わかめの酢のもの おでん風煮 〈栗東食材の日〉	いか とり肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	栗東産にんにく しょうが きゅうり 栗東産きゅうり だいこん こんにゃく	米 さとう さといも	米ぬか油	
8 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ チンゲンサイの炒めナムル ビーフンスープ 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	栗東産にんにく もやし たまねぎ 乾しいたけ	米 滋賀県産米粉 さとう ビーフン	米ぬか油 ごま ごま油	
9 (金)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 さけのオーロラソースかけ こまつなとベーコンのソテー かぼちゃの豆乳スープ	さけ ベーコン 豆乳	牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	パン ブルーベリージャム	米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	魚
13 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ揚げ ほうれんそうのごまあえ 根菜のうま煮	とり肉 ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい ごぼう こんにゃく れんこん	米 滋賀県産米粉 さとう さといも	米ぬか油 ごま	肉
14 (水)	ごはん 牛乳 さんまのおろしかけ ひじきの炒り煮 さつま汁 〈栗東食材の日〉	さんま 油揚げ とり肉 みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	だいこん 赤こんにゃく たまねぎ	米 さとう さつまいも 栗東産さつまいも	米ぬか油	魚
15 (木)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(4こ) はるさめの炒めもの わかめスープ	米粉ポークシュウマイ とりひき肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし えだまめ たまねぎ 乾しいたけ 白ねぎ	米 はるさめ さとう	米ぬか油	肉
19 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き フレンチサラダ きのこのブラウンシチュー	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ マッシュルーム	米 マーマレード ブラウンルウ	米ぬか油 フレンチドレッシング	
20 (火)	ごはん 牛乳 こあゆのカリン揚げ 赤こんにゃくと牛肉の炒め煮 打ち豆汁 〈滋賀県の日〉	牛肉 滋賀県産大豆 油揚げ みそ	牛乳 こあゆ	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう 赤こんにゃく だいこん	米 滋賀県産米粉 さとう さといも	米ぬか油	
21 (水)	ごはん 牛乳 さわらの焼きづけ なめたけあえ かきたま汁	さわら とり肉 どうふ、たまご	牛乳	こまつな みつば	キャベツ なめたけ たまねぎ	米 さとう でん粉	米ぬか油	魚
22 (木)	ごはん 牛乳 ソーセージステーキ ごぼうのマヨソテー 豆乳コーンスープ	ソーセージステーキ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう えだまめ とうもろこし たまねぎ	米	米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	肉
23 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のカレー揚げ あじつけきゅうり うおそうめん汁	ぶた肉 うおそうめん	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ 乾しいたけ	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	肉
26 (月)	ソフトめん(中華麺) 牛乳 厚揚げの甘みそがらめ チンゲンサイの中華炒め 中華あんかけめんの汁 〈栗東食材の日〉	厚揚げ 豆みそ みそ とりひき肉 ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし 栗東産にんにく はくさい たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	ソフトめん(中華) さとう でん粉	米ぬか油	
27 (火)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ かぼちゃの煮もの なめこのみそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが なめこ たまねぎ	米 でん粉 さとう	米ぬか油	魚
28 (水)	ごはん 牛乳 かつおの磯辺揚げ きりぼしだいこんのそぼろ煮 とうがんのすまし汁 〈栗東食材の日〉	かつお とりひき肉 どうふ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん とうがん 栗東産とうがん たまねぎ えのきたけ	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	
29 (木)	ごはん 飲むヨーグルト キャベツ入りつくね れんこんのごまドレサラダ カレー 〈栗東食材の日〉	キャベツ入りつくね ぶた肉	飲むヨーグルト	にんじん	れんこん とうもろこし きゅうり たまねぎ 栗東産にんにく 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	
30 (金)	ごはん 牛乳 ポークチャップ キャベツとツナのソテー コンソメスープ かぼちゃマフィン	ぶた肉 まぐろ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし	米 さとう じゃがいも かぼちゃのマフィン	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。

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。