

日	曜日	献立名	体内での働き			エネルギー(kcal)	
			黄	赤	緑	たんぱく質(g)	脂質(g)
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	小学校	中学校
1	木	ごはん 牛乳 ぶたの洋風しょうが焼き きりぼしだいこんのツナサラダ かぼちゃスープ	米 米粉 あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳 ぶた肉 まぐろあぶらづけ とり肉	しょうが きりぼしだいこん パセリ レモン にんじん かぼちゃ しめじ たまねぎ キャベツ こまつな	600	749
2	金	麦ごはん 牛乳 骨ごとあじの中華あんかけ ささみときゅうりのごま酢あえ マーボーなす	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 あじ ぶた肉 とりささみ水煮 大豆 みそ	たまねぎ ピーマン きゅうり なす もやし にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく	666	827
5	月	麦ごはん 牛乳 いかのレモン揚げ きんぴらごぼう ぶた汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 いか とり肉 ぶた肉 みそ	しょうが レモン ごぼう こんにゃく えだまめ キャベツ だいこん にんじん かぼちゃ しめじ ねぎ	606	760
6	火	麦ごはん 牛乳 ししゃもの中華風カレーマリネ きゅうりの中華あえ 肉団子のオイスターソース煮	米 麦 あぶら さとう でんぷん	牛乳 ししゃも あぶらあげ 肉だんご	たまねぎ なら しょうが にんにく きゅうり もやし はくさい にんじん チンゲンサイ だいこん ほししいたけ	612	745
7	水	カットコッペパン 牛乳 ひとくちチキンカツ コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ	コッペパン 小麦粉 パン粉 あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 ポークウインナー	キャベツ こまつな にんじん レモン たまねぎ なす グリーンピース	692	882
8	木	麦ごはん 牛乳 まぐろと大豆の甘みそがらめ 野菜とひじきの青しそ風味あえ さつまあげ入りすまし汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう さといも	牛乳 まぐろ 大豆 みそ ひじき さつまあげ	しょうが こんにゃく ほうれんそう きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ ほししいたけ みつば	632	795
9	金	外国料理～サモア～ シーフードカレーライス 飲むヨーグルト ローストポーク 大根と豆腐のサラダ	米 麦 じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング	いか 白いんげん豆 えび 豆と穀物ミックス ぶた肉 飲むヨーグルト かつおぶし 海藻ミックス とうふ	にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん	603	779
						29	37.5
						9	12.1

☆☆☆ 12日(月)～16日(金) 地場産物活用週間 ☆☆☆

12	月	ごはん 牛乳 こあゆのさらさ揚げ 炒り豆腐 どろがめ汁	米 でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 こあゆ ぶた肉 とうふ とり肉 みそ	にんじん しいたけ ねぎ なす たまねぎ	669	841
						26.1	32.2
						23.2	28.3
13	火	ごはん 牛乳 ぶた肉のきのこあんかけ ほうれんそうの中華炒め 中華スープ	米 でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉	しいたけ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	600	752
						25.6	31.7
						18.0	21.4
14	水	和風五目ソフトめん 牛乳 すじえび入りかきあげ じゃがいものみそ煮	ソフトめん さつまいも 小麦粉 あぶら じゃがいも さとう	とうふ とり肉 牛乳 ちくわ すじえび みそ ぶた肉	みずな だいこん にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ みつば	589	694
						23.7	28.0
						17.7	20.6
15	木	ごはん 牛乳 とり肉のケチャップソースかけ ツナとほうれんそうのサラダ オニオンスープ	米 米粉 あぶら さとう はちみつ じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 まぐろあぶらづけ わかめ	にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ レモン にんじん	619	762
						23.3	27.7
						19.8	22.7
16	金	食育の日献立～滋賀県の郷土料理を知ろう～ ごはん 牛乳 いさぎの甘辛たれからめ 赤こんにゃくのみそでんがく かしわのじゅんじゅん	米 でんぷん あぶら さとう ごま 焼きふ	牛乳 いさぎ みそ とり肉 とうふ	しょうが こんにゃく ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ はくさい	645	811
						25.5	31.7
						19.2	23.1
19	月	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 彩りなます 新たまねぎの塩汁	米 麦 あぶら さとう ごま	牛乳 さば とり肉 かまぼこ かつおぶし	きゅうり にんじん だいこん ほししいたけ レモン たまねぎ ごぼう ほうれんそう	590	721
						25.3	30.2
						18.5	20.9
20	火	麦ごはん 牛乳 とりのポン酢煮 野菜チップス 豆乳みそ汁	米 麦 でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 あつあげ みそ 豆乳	たまねぎ レモン れんこん ごぼう かぼちゃ にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ	640	807
						22.4	27.3
						20.1	24.3
21	水	きなこ揚げパン 牛乳 たまごサラダ とり肉と野菜のトマト煮	コッペパン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	きな粉 牛乳 ひじき とりささみ水煮 レンズ豆 いらたまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく トマト	638	809
						22.9	28.5
						23.9	29.2
22	木	全国味めぐり～広島県～ うずみ 牛乳 お好み焼き 呉(くれ)の肉じゃが お米のレモンマフィン	米 お好み焼き あぶら じゃがいも さとう 米粉マフィン	とり肉 えび とうふ あぶらあげ 牛乳 牛肉	ごぼう にんじん チンゲンサイ だいこん ほししいたけ ねぎ たまねぎ こんにゃく	642	772
						20.5	24.5
						16.3	18.2
23	金	麦ごはん 飲むヨーグルト ぶた肉のハニーマスタードソース イタリアンサラダ 白いんげんの豆乳シチュー	米 麦 米粉 あぶら さとう はちみつ シチュールウ ドレッシング じゃがいも	飲むヨーグルト ぶた肉 とり肉 白いんげん豆 豆乳 みそ	にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース	603	778
						26	33.5
						9.3	12.4
26	月	うめ風味そばろ井 牛乳 きなこいも さやいんげんのすまし汁	米 麦 さつまいも あぶら さとう	とり肉 ひじき みそ 牛乳 きな粉 かまぼこ わかめ	ごぼう ねぎ 梅肉ペースト たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん だいこん	612	772
						20.1	24.3
						16.7	19.6
27	火	麦ごはん 牛乳 さわらのレモンソース ごぼうサラダ キャベツとじゃがいものスープ	米 麦 米粉 あぶら さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さわら ぶた肉 まぐろあぶらづけ	レモン ごぼう きゅうり にんじん キャベツ エリンギ もやし	616	761
						25.5	30.4
						20.2	23.5
28	水	麦ごはん 牛乳 韓国風マヨポーク にらのナムル トック入りわかめスープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま トック ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	しょうが にんにく レモン なら もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	688	867
						27.1	33.9
						21.2	25.5
29	木	麦ごはん 牛乳 さけの竜田揚げ ほうれんそうとベーコンの炒め物 とりだんごのすまし汁	米 麦 でんぷん あぶら	牛乳 さけ ベーコン とりつくね	しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ みつば	625	786
						30.1	37.9
						18.7	22.2
30	金	麦ごはん 牛乳 とり肉の香草焼き ツナと小松菜のマヨポンサラダ 白いんげん豆のミネストローネ	米 麦 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	牛乳 とり肉 ベーコン まぐろ野菜スープづけ 白いんげん豆	にんにく レモン こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ トマト	609	749
						24.5	29.6
						18.9	21.5

※小学校のエネルギー、たんぱく質、脂質の値は、4年生の一食あたりの栄養価です。
 ※食材料の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆毎月「0」のつく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。
 ☆毎月25日は人権の日 「だいじょうぶ みかたがいるよ あんしんして」

