

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)	たんぱく質(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	脂質(g)	脂質(g)		
3	月	行事食～桃の節句～ ちらしずし 牛乳 ひなあられ さわらの照り焼き はくさいサラダ お花かまぼこと菜の花のすまし汁	米 あぶら さとう でんぷん ドレッシング ひなあられ	牛乳 さわら かまぼこ	ちらしずしのもと はくさい にんじん さやいんげん 菜の花 たまねぎ しめじ	572 26.3 16.3	685 29.0 17.6		
4	火	麦ごはん ポークカレー 牛乳 グリルチーズチキン えだまめとコーンのソテー	米 麦 じゃがいも カレールウ あぶら	ぶた肉 牛乳 とり肉 ヨーグルト チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが レモン えだまめ とうもろこし	576 27.5 15.2	725 34.4 17.8		
5	水	外国料理～デンマーク～ コッペパン 牛乳 フリカデラ(ハンバーグのケチャップソースかけ) ポテトサラダ 豆とソーセージのトマトスープ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆	牛乳 ハンバーグ ポークウインナー	にんにく たまねぎ トマト きゅうり にんじん しめじ	654 26.1 26.5	789 31.3 32.2		
6	木	麦ごはん 飲むヨーグルト こいわしの米粉揚げ ひじきのガーリック炒め 豆乳みそ汁	米 麦 あぶら	飲むヨーグルト こいわしの米粉揚げ ベーコン ひじき あつあげ みそ 豆乳	れんこん ピーマン とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ほうれんそう	529 19.0 13.4	678 25.2 17.5		
7	金	セレクト給食～主菜をえらぼう～ 麦ごはん 牛乳 主食のセレクト コールスローサラダ コンソメスープ	米 麦 あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	牛乳 【米粉チキンカツ】又は 《さんまの竜田揚げ》 とり肉	キャベツ しゆんぎく にんじん レモン たまねぎ	下記参照			
10	月	ごはん 飲むヨーグルト ブリカツ さつまいものごまドレええ 豚汁 お祝いデザート(中)	米 小麦粉 さつまいも パン粉 あぶら さとう ゴマドレッシング 大福	飲むヨーグルト ぶり ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう あかこんにやく ねぎ	639 23.5 17.7	902 31.2 27.0		
11	火	麦ごはん 牛乳 焼き厚揚げのトマトレモンソース こんにやくサラダ だいこんの豆乳ポタージュ	米 ドレッシング 麦 白いんげん豆 あぶら シチュールウ	牛乳 あつあげ ひじき ベーコン 豆乳 みそ	トマト レモン こんにやく かぼちゃ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	547 21.6 16.4	685 26.6 19.4		
12	水	中華めん しょうゆラーメンスープ 牛乳 とり肉のから揚げ 味付けきゅうり	ちゅうかめん でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	焼きぶた なると 牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん もやし とうもろこし ねぎ しょうが にんにく きゅうり	581 28.3 19.9	683 33.7 23.7		
13	木	麦ごはん 牛乳 ぶたのしょうが焼き 切干し大根のやきそば風 みつばのすまし汁 お祝いデザート(園・小)	米 麦 さとう あぶら 大福	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ とうふ	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン にんじん もやし ほししいたけ みつば	604 28.2 16.9	653 34.8 15.0		
14	金	麦ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 小松菜と厚揚げの煮びたし 肉じゃが	米 麦 でんぷん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 あじ あつあげ ぶた肉	しょうが こまつな にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	612 29.2 17.7	767 36.5 21.2		
17	月	麦ごはん キムタクごはんの具 牛乳 さばのみそだれかけ(焼き) 大根のすまし汁	米 麦 ごまあぶら ごま さとう	ぶた肉 牛乳 さば みそ かまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ たくあん なら ねぎ にんじん だいこん しめじ しゆんぎく	565 26.6 17.2	699 32.4 19.8		
18	火	麦ごはん 牛乳 チキンとレバーのスパイシーケチャップがらめ(揚げ) イタリアンサラダ 花やさいのクリーム煮	米 麦 あぶら さとう ドレッシング ベシヤメルソース	牛乳 豆乳 とり肉 とりレバーたつたあげ ポークウインナー	にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー たまねぎ しめじ とうもろこし	615 25.9 21.4	778 32.2 25.8		
19	水	行事食～滋賀県の郷土料理を知らう～ 麦ごはん 牛乳 すごもろこのから揚げ 白菜の塩昆布あえ 打ち豆汁	米 麦 でんぷん あぶら	牛乳 すごもろこ しおこんぶ とうふ あぶらあげ 大豆 みそ	はくさい にんじん しょうが だいこん ねぎ	547 24.2 17.7	686 30.0 20.8		
21	金	ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ れんこんのきんぴら みそけんちん汁	米 でんぷん あぶら ごまあぶら さとう さとも	牛乳 いか ぶた肉 とうふ みそ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	569 26.1 16.2	713 32.1 18.8		
24	月	ごはん 牛乳 野菜カップグラタン いんげんソテー キャベツスープ	米 カップグラタン あぶら	牛乳 ベーコン とり肉	さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー				
25	火	ごはん 牛乳 とりと根菜のつくね(焼き) ほうれんそうのごま炒め じゃがいものみそ汁	米 あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	牛乳 鶏と根菜のつくね あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ				
26	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のマーメレード焼き 小松菜とコーンのソテー きのこ入りミネストローネ	米 さとう マーメレードジャム あぶら じゃがいも	牛乳 ぶた肉	にんにく こまつな もやし とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ トマト				
27	木	ごはん 牛乳 白身魚のから揚げ おからの炒り煮 塩麴のうまみ汁	米 でんぷん あぶら さつまいも さとう	牛乳 たら おから こうやどうふ あぶらあげ とり肉	にんじん こんにやく ねぎ だいこん しめじ にんにく				
28	金	ごはん ハヤシ 牛乳 チキンナゲット(揚げ) フルーツポンチ	米 あぶら ハヤシルウ ゼリー	牛乳 チキンナゲット ぶた肉	パインアップシロップ漬 にんにく みかんシロップ漬 たまねぎ にんじん さやいんげん トマト				
30	日	行事食～お花見～ ごはん 牛乳 桜餅(揚げ) 桜餅(揚げ) お花見デザート(中)	米 麦 さとう あぶら 大福	牛乳 桜餅(揚げ) 桜餅(揚げ) とり肉	桜餅(揚げ) 桜餅(揚げ) にんじん レモン たまねぎ			下記参照	
31	月	行事食～お花見～ ごはん 牛乳 桜餅(揚げ) 桜餅(揚げ) お花見デザート(中)	米 麦 さとう あぶら 大福	牛乳 桜餅(揚げ) 桜餅(揚げ) とり肉	桜餅(揚げ) 桜餅(揚げ) にんじん レモン たまねぎ			下記参照	

※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25日は人権の日「ありがとう 相手の心に 花が咲く」

☆日付にマークのある日はお祝い献立です。

☆学校給食では、下記の食材はアレルギーが重篤になる可能性または新規発症の可能性があるため使用しません。

「そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、かに、キウイフルーツ、バナナ、カシューナッツ、アーモンド、あわび、いくら、まつたけ」

◎中学校3年生の給食最終日は、3/10(月)です。

◎幼稚園部の給食最終日は、3/14(金)です。

◎小学校6年生の給食最終日は、3/13(木)です。

◎小学校・中学校の給食最終日は、3/21(金)です。



	7日(金)セレクト給食の栄養価	米粉のチキンカツ	さんまの竜田揚げ
小学校	エネルギー (kcal)	505	565
	たんぱく質 (g)	22.0	21.4
	脂質 (g)	12.4	20.6
中学校	エネルギー (kcal)	623	683
	たんぱく質 (g)	25.0	23.9
	脂質 (g)	15.4	23.6