

日	曜日	主 食	牛乳	献立名	主 な 使 用 材 料					
					血や肉になるもの（赤）		体の調子を整えるもの（緑）		エネルギーになるもの（黄）	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
					魚肉卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類
9	火	お正月献立 ごはん	牛乳	さわらの塩焼き 黒豆の煮物 おそう煮	さわら 白みそ 黒だいず みそ ちらしかまぼこ（梅）	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい	米 さとう さといも だまこもち	油
10	水	かみかみ献立 ごはん	牛乳	メンチカツ れんこんのきんぴら きのこのすまし汁	ぶた肉 牛肉 だいず 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ れんこん えのきだけ	米 さとう 小麦粉 でんぶん パン粉 こんにゃく	油
11	木	たて切りパン 【対応食:ごはん】	飲むヨーグルト ミニ	フランクフルトのケチャップかけ キャベツのカレーソテー コンソメスープ	フランクフルト とり肉	飲むヨーグルト ミニ	にんじん さやいんげん	キャベツ しめじ たまねぎ	パン さとう でんぶん じゃがいも	油
12	金	全国味めぐり ごはん ～秋田県～	牛乳	ますの塩焼き 切り干しだいこんの煮物 きりたんぼ汁	ます とり肉 油あげ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ	切り干しだいこん ごぼう まいたけ はくさい	米 さとう きりたんぼ	油
15	月	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも（小2こ 中2こ） こまつなの炒め物 わかめととうふのみそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	米	油
16	火	パン 【対応食:ごはん】 いちごジャム	牛乳	ハンバーグ はくさいのサラダ キャロット豆乳スープ	とり肉 ぶた肉 だいず ベーコン 豆乳	牛乳	こまつな にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく はくさい しょうが とうもろこし	パン いちごジャム さとう でんぶん じゃがいも 米粉	豚脂 イタリアン ドレッシング
17	水	ごはん 液体コーヒー	牛乳	オムレツ （対応食:ぶた肉とたまねぎの炒め物） もやしのいそあえ カレー	卵 とり肉 （ぶた肉）	牛乳 あおさ	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	米 液体コーヒー さとう でんぶん じゃがいも 米粉	油
18	木	黒糖パン 【対応食:ごはん】	牛乳	グラタン（野菜） ツナサラダ ミネストローネ	豆乳 おから まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	黒糖パン じゃがいも 米粉 水あめ さとう でんぶん 米粉マカロニ	油 ハエッグ マヨネーズ
19	金	食育の日★ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	ちくわのお茶米粉天ぷら 赤こんにゃくのおかか煮 はくさいのすまし汁	ちくわ とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ	うめぼし 茶 はくさい しいたけ	米 米粉 さとう こんにゃく 赤こんにゃく	油
22	月	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	レバーすりハンバーグ和風ソースかけ ほうれん草のサラダ だいこんのみそ汁	ぶた肉 油あげ ぶたレバー みそ だいず	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし だいこん	米 さとう パン粉 でんぶん	和風 ドレッシング
23	火	ファイバーくんの日 ソフトめん 【対応食:ごはん】	飲むヨーグルト ミニ	ウインナー（小2こ 中3こ） ブロッコリーの塩こんぶあえ ミートソース	ウインナー ぶた肉	飲むヨーグルト こんぶ	ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし グリンピース たまねぎ にんにく マッシュルーム	ソフトめん さとう でんぶん	
◆ ◆ ◆ 全 国 学 校 給 食 週 間（24日～30日） ◆ ◆ ◆										
24	水	近江とりをあじわおう ごはん	牛乳	近江とりのかからあげ（小2こ 中2こ） 忍忍にんじんのレモンあえ ぶた汁	近江とり まぐろ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ レモン だいこん ごぼう しめじ	米 でんぶん さとう さつまいも	油
25	木	ふるさと献立 ごはん	牛乳	さばの忍ねぎソース こまつなのあえ物 八宝湯	さば ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	忍ねぎ にんにく もやし はくさい たまねぎ 黒きくらげ	米 さとう でんぶん	油
26	金	滋賀の食文化財 茶飯	牛乳	ほんもろこのつくだ煮 日野菜漬けあえ 打ち豆汁	とり肉 油あげ うち豆 みそ	牛乳 ほんもろこ 寒天	にんじん ねぎ	茶 ひのな ごぼう だいこん	米 さとう さといも さつまいも	
29	月	ふるさと献立 ごはん	牛乳	ホキのお茶あげ 滋賀県産大豆のなっとう 甲賀ふるさと汁	ホキ なっとう 雪だるまかまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	茶 はくさい たまねぎ	米 でんぶん	油
30	火	リクエスト献立 あげパン 【対応食:ごはん】	牛乳	小魚 ブロッコリーととりのサラダ ウインナーのポトフ	とり肉 ウインナー かたくちいわし	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ だいこん れんこん ごぼう	パン さとう でんぶん じゃがいも	油 フルタ ドレッシング
31	水	ごはん	牛乳	焼ききょうざ（小2こ 中3こ） もやしの中華あえ 肉だんごの中華スープ	ぶた肉 とり肉 だいず みそ	牛乳	にんじん ねぎ なら ほうれんそう	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし はくさい	米 パン粉 さとう 小麦粉 水あめ でんぶん	豚脂 油 ごま ごま油