



*お家から清潔なはしやスプーンを持ってきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 脂質
			黄	赤	緑	
3	月	だいずい 大豆入りたきこみごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのさんが揚げ<旬> こまつなサラダ あかおに 赤鬼すまし汁	米 油 さとう おもにエネルギーになるもの	大豆 油揚げ 牛乳 いわしさんが焼き まぐろ とり肉 豆腐 かまぼこ	おもに体の調子を整えるもの	593 25.5 24.9
4	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のみそだれ焼き さつまいもサラダ やさい 野菜スープ	米 油 さとう でんぷん さつまいも マヨネーズ(卵 抜き)	牛乳 とり肉 みそ まぐろ ウインナー	たまねぎ レモン にんじん セロリー とうもろこし キャベツ パセリ	641 26.7 24.1
5	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おうみぎゅう 近江牛のビーフストロガノフ フライドポテト やさい ポイル野菜(ドレッシング)	米 豆乳バター ハヤシルウ じゃがいも 油 ドレッシング	牛乳 牛肉 豆乳クリーム	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ にんじん	649 23.3 25.9
※近江牛は滋賀県の学校給食等提供事業によるものです。						
6	木	さんぼう 三方よしきつねうどん ぎゅうにゅう 牛乳 さといもとぶた肉のたれがらめ<旬> りんごゼリー	うどん さとう さといも でんぷん 油 ゼリー	油揚げ とり肉 かまぼこ 牛乳 ぶた肉	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん	599 29.6 21.8
7	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のから揚げ カラフルサラダ(ドレッシング) く 具だくさんみそ汁	米 米粉 でんぷん 油 ドレッシング	牛乳 とり肉 ハム 油揚げ みそ	しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	614 24.5 23.1
10	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のガーリック焼き チンゲンサイのごまあえ あつあ 厚揚げの中華煮	米 さとう ごま油 ごま 油 でんぷん	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ	にんにく チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし ねぎ	592 27.8 21.3
12	水	ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 こまつなとツナの卵炒め<旬> ぼんかん<旬>	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 豆乳 牛乳 まぐろ 卵	にんじん たまねぎ にんにく りんご こまつな ぼんかん	589 21.3 15.8
13	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ<旬> コンソメスープ	米 でんぷん さとう ハヤシルウ 油	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆 豆乳 ハム	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しめじ パセリ	591 29.1 17.9
14	金	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツと油揚げのみそ汁<旬> りんごのタルト	米 さとう タルト	わかめ 牛乳 さば ひじき 大豆 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん さやいんげん キャベツ ねぎ	670 28.7 24.6

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 脂質
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	
17	月	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ココア牛乳 とりの肉の和風ソース きりぼ 切干しだいこんのうま煮 うお 魚 <small>じる</small> そうめん汁	米 ココア牛乳のもと さとう でんぷん	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ	ねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	616 27 18.7
18	火	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いかのカリン <small>あ</small> 揚げ ほうれんそうのツナサラダ <small>しゅん</small> 旬 (ドレッシング) ぶた <small>じる</small> 汁	米 でんぷん 米粉 油 ドレッシング	牛乳 いか まぐろ ぶた肉 みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	623 29.1 19.8
19	水	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>にく</small> 肉じゃが おかかあえ のり <small>だいず</small> お大豆 もりもり高島っ子の日	米 じゃがいも さとう でんぷん 油	牛乳 牛肉 厚揚げ けずりぶし 大豆 あおさ粉	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん こまつな はくさい	619 26.7 19.3
20	木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>こうやどうぶ</small> い 高野豆腐入りすぶた はるさめの <small>いた</small> 炒め物	米 でんぷん 油 ごま油 さとう はるさめ	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 ハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン キャベツ	620 23.4 20.4
21	金	こめ <small>ぎゅうにゅう</small> 米粉アップルパン 牛乳  さけのピザ <small>や</small> 焼き <small>やさ</small> 野菜のレモンあえ <small>とうにゅう</small> 豆乳コーンポタージュ	コッペパン さとう じゃがいも 米粉シチュールウ	牛乳 さけ チーズ まぐろ ベーコン 豆乳	りんご たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん レモン とうもろこし	649 32.7 20.8
25	火	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>あ</small> <small>どうぶ</small> 揚げ豆腐のおろしかけ きんぴらごぼう さといも <small>に</small> <small>しゅん</small> のみそ煮 旬	米 油 さとう でんぷん ごま ごま油 さといも	牛乳 揚げだし豆腐 ぶた肉 ちくわ みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく	596 21 17.9
26	水	チキンピラフ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳  ツナポテトサラダ ミネストローネ ガトーショコラ	米 麦 油 じゃがいも マヨネーズ(卵抜き) 米パスタ ガトーショコラ	とりの肉 牛乳 まぐろ ベーコン 大豆	たまねぎ しめじ にんじん パセリ きゅうり にんにく セロリー トマト	622 23.1 21.6
27	木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 キャベツメンチカツ だいこんサラダ <small>しゅん</small> 旬 (ドレッシング) ポトフ	米 油 じゃがいも	牛乳 メンチカツ とりの肉	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい	647 20.4 23.8
28	金	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さわらの <small>や</small> <small>しゅん</small> てり焼き 旬 ひじきサラダ <small>しる</small> ピリカラみそ汁	米 さとう でんぷん マヨネーズ(卵抜き) さつまいも	牛乳 さわら ハム ひじき ぶた肉 油揚げ みそ	キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ ねぎ	625 28.9 19.8

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

今月のリクエスト給食(14日)

今月は、マキノ西小学校6年生の舟谷蒼真(ふなたにそうま)さんが考えたリクエスト給食です。献立名は「もりもり食べて丈夫な体をつくらう」です。かぜ予防や腸を整えるために旬の食べ物やわかめなどの海藻を使った献立です。しっかり食べて免疫力をあげてほしいという願いが込められています。おいしくいただきます。

今月の地場産食材

米粉、みそ、大豆、しいたけ、きくらげ、さつまいも、キャベツ、じゃがいも、ほうれん草、ねぎ など