

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>こんげつ きゅうしよくひょう</div> <div>今月の給食目標</div> <div>バランスよく食事をしよう</div> <div>主食・主菜・副菜 そろっているかな？</div> <div>3つがそろうと栄養バランスが整います。</div> <div>普段の食事を見直してみましょう。</div> <div>おしらせ</div> <div>◎食物アレルギーのある方に対応するため、<br/>詳細な献立表や原材料配合表を提供して<br/>います。ご希望の方は学校にお申し出ください。</div> <div>◎魚の骨には気をつけて食べてください。</div>                                                                                                                                                                                                        |  |  |  | <div>1(水)</div> <div>滋賀県の料理</div> <div>ちくわの いそべあげ</div> <div>ごまあえ</div> <div>小学校 1校<br/>中学校 2校</div> <div>ひじき<br/>ふりかけ</div> <div>小<br/>ごはん</div> <div>のっぺい<br/>うどん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にんじん</div> <div>こめ</div> <div>とりこ</div> <div>たまねぎ</div> <div>うどん</div> <div>あぶらあげ</div> <div>だいこん</div> <div>でんぶん</div> <div>ひらてん</div> <div>ねぎ</div> <div>あぶら</div> <div>わかめ</div> <div>ほうれんそう</div> <div>ごま</div> <div>ちくわの<br/>いそべあげ</div> <div>キャベツ</div> <div>さとう</div> <div>585</div> <div>20.5</div> <div>766</div> <div>25.2</div> |  | <div>2(木)</div> <div>中学校のみ<br/>ひとり2校</div> <div>ほうれんそうと<br/>もやしのナムル</div> <div>メロンクリーム<br/>ソーダふう<br/>ゼリー</div> <div>むぎ<br/>ごはん</div> <div>とうふの<br/>ちゅうかに</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にんじん</div> <div>こめ</div> <div>ぶたにく</div> <div>たまねぎ</div> <div>はくさい</div> <div>のっぺい</div> <div>コーン</div> <div>しょうが</div> <div>ほうれんそう</div> <div>しょうが</div> <div>630</div> <div>22.3</div> <div>790</div> <div>28.3</div> |  | <div>3(金)</div> <div>アプリコットジャム</div> <div>シチリアふう<br/>ポーク</div> <div>オレンジ</div> <div>コッパン</div> <div>ニョッキの<br/>スープ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>たまねぎ</div> <div>パン</div> <div>とりこ</div> <div>にんじん</div> <div>キャベツ</div> <div>パセリ</div> <div>にんにく</div> <div>オレンジ</div> <div>654</div> <div>25.5</div> <div>815</div> <div>31.2</div>                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <div>6(月)</div> <div>お月見<br/>こんだて</div> <div>さといもの<br/>そぼろに</div> <div>おつきみ<br/>ゼリー</div> <div>ゆかり<br/>むぎごはん</div> <div>だんご<br/>じる</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>しそ</div> <div>こめ</div> <div>あぶらあげ</div> <div>だいこん</div> <div>むぎ</div> <div>かまぼこ</div> <div>にんじん</div> <div>しらたまだんご</div> <div>とりこ</div> <div>ほししいたけ</div> <div>さといも</div> <div>こまつな</div> <div>さとう</div> <div>たまねぎ</div> <div>でんぶん</div> <div>えだまめ</div> <div>ゼリー</div> <div>630</div> <div>19.7</div> <div>752</div> <div>22.8</div> |  |  |  | <div>7(火)</div> <div>えだまめ</div> <div>コロッケ</div> <div>きのこ<br/>やさいの<br/>スープ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にんじん</div> <div>パン</div> <div>ベーコン</div> <div>たまねぎ</div> <div>パセリ</div> <div>ぶなしめじ</div> <div>えだまめ</div> <div>エリンギ</div> <div>663</div> <div>23.5</div> <div>864</div> <div>29.3</div>                                                                                                                                                                                                                                               |  | <div>8(水)</div> <div>さんしよく<br/>そぼろ</div> <div>こくとうめ<br/>(中学校のみ)</div> <div>りんご</div> <div>むぎ<br/>ごはん</div> <div>みそしる</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にんじん</div> <div>こめ</div> <div>わかめ・だいす</div> <div>だいこん</div> <div>むぎ</div> <div>とりこ</div> <div>えのきたけ</div> <div>ねぎ</div> <div>えだまめ</div> <div>しょうが</div> <div>りんご</div> <div>617</div> <div>23.4</div> <div>761</div> <div>29.1</div>                        |  | <div>9(木)</div> <div>フルーツ<br/>あんじん</div> <div>むぎ<br/>ごはん</div> <div>あきのみのり<br/>カレー</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>たまねぎ</div> <div>こめ</div> <div>とりこ</div> <div>にんじん</div> <div>むぎ</div> <div>れんこん</div> <div>ぶなしめじ</div> <div>あぶら</div> <div>とうにゅう</div> <div>しょうが</div> <div>デザート</div> <div>676</div> <div>17.8</div> <div>803</div> <div>20.7</div>              |  | <div>10(金)</div> <div>ブルーベリーゼリー</div> <div>目によいこんだて</div> <div>キャロット<br/>サラダ</div> <div>さつまいもの<br/>スペインふう<br/>オムレツ</div> <div>コッパン</div> <div>マカロニ<br/>スープ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>たまねぎ</div> <div>パン</div> <div>ベーコン</div> <div>にんじん</div> <div>はくさい</div> <div>こまつな</div> <div>きゅうり</div> <div>さつまいも</div> <div>オムレツ</div> <div>まぐろみず</div> <div>616</div> <div>23.8</div> <div>760</div> <div>28.4</div> |  |
| <div>13(月)</div> <div>スポーツの日</div> <div>こんだて</div> <div>☆牛乳は毎日つきます<br/>(☆毎月19日は「食育の日」です)</div> <div>おもなざりょう<br/>(たべもののほたらき)</div> <div>赤</div> <div>おもに体を<br/>つくるもと<br/>になる食品</div> <div>緑</div> <div>おもに体の<br/>調子を整え<br/>るもとに<br/>なる食品</div> <div>黄</div> <div>おもに<br/>エネルギー<br/>のもとに<br/>なる食品</div> <div>エネルギーkcal/たんぱく質g</div> <div>小学校</div> <div>中学校</div> <div>630</div> <div>19.7</div> <div>752</div> <div>22.8</div>                                                                         |  |  |  | <div>14(火)</div> <div>ヨーグルト</div> <div>アーモンド<br/>サラダ</div> <div>小パン</div> <div>ツナ<br/>スパゲッティ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>たまねぎ</div> <div>パン</div> <div>まぐろみず</div> <div>にんじん</div> <div>ぶなしめじ</div> <div>にんにく</div> <div>キャベツ</div> <div>きゅうり</div> <div>619</div> <div>24.9</div> <div>755</div> <div>29.4</div>                                                                                                                                                                                                                          |  | <div>15(水)</div> <div>がぶつと食べよう<br/>山口</div> <div>トントン<br/>れんこん</div> <div>あじつけ<br/>のり</div> <div>むぎ<br/>ごはん</div> <div>かきたま<br/>じる</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>たまねぎ</div> <div>こめ</div> <div>たまご</div> <div>とうふ</div> <div>ぶたにく</div> <div>あじつけのり</div> <div>675</div> <div>25.0</div> <div>802</div> <div>28.8</div>                                                                                        |  | <div>16(木)</div> <div>アーモンド</div> <div>ビビンバ</div> <div>むぎ<br/>ごはん</div> <div>ちゅうか<br/>スープ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>キャベツ</div> <div>こめ</div> <div>ぶたにく</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>ほししいたけ</div> <div>ねぎ</div> <div>もやし</div> <div>ほうれんそう</div> <div>とうもろこし</div> <div>アーモンド</div> <div>622</div> <div>23.5</div> <div>732</div> <div>26.9</div> |  | <div>17(金)</div> <div>ウィンナー<br/>(中学校のみ)</div> <div>カラフルかいそう<br/>サラダ</div> <div>コッパン</div> <div>あきやさいの<br/>クリームに</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>たまねぎ</div> <div>パン</div> <div>とりこ</div> <div>にんじん</div> <div>ぶなしめじ</div> <div>ブロッコリー</div> <div>キャベツ</div> <div>きゅうり</div> <div>とうもろこし</div> <div>659</div> <div>21.9</div> <div>787</div> <div>30.0</div>                                                          |  |
| <div>20(月)</div> <div>キウイフルーツ</div> <div>キムタク<br/>いため</div> <div>むぎ<br/>ごはん</div> <div>じゃがいもの<br/>そぼろに</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>たまねぎ</div> <div>こめ</div> <div>とりこ</div> <div>にんじん</div> <div>はくさい</div> <div>キムタク</div> <div>たくあん</div> <div>こんにやく</div> <div>さとう</div> <div>でんぶん</div> <div>ごまあぶら</div> <div>682</div> <div>25.6</div> <div>809</div> <div>29.8</div>                                                                                                                            |  |  |  | <div>21(火)</div> <div>アセロラ<br/>マンゴーゼリー</div> <div>コーン<br/>キャベツ</div> <div>コッパン</div> <div>マカロニの<br/>カレーに</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にんじん</div> <div>パン</div> <div>とりこ</div> <div>たまねぎ</div> <div>キャベツ</div> <div>とうもろこし</div> <div>671</div> <div>23.4</div> <div>838</div> <div>29.2</div>                                                                                                                                                                                                                                               |  | <div>22(水)</div> <div>熊本の料理</div> <div>ごまあえ</div> <div>れんこんの<br/>はさみあげ</div> <div>むぎ<br/>ごはん</div> <div>タイプ<br/>エン</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>たまねぎ</div> <div>こめ</div> <div>ぶたにく</div> <div>にんじん</div> <div>はくさい</div> <div>いか</div> <div>かまぼこ</div> <div>うすたまたこ</div> <div>ほうれんそう</div> <div>れんこんのはさみあげ・ねぎ</div> <div>さとう</div> <div>662</div> <div>23.8</div> <div>769</div> <div>26.8</div>              |  | <div>23(木)</div> <div>ゆかり<br/>あえ</div> <div>さばの<br/>しおやき</div> <div>むぎ<br/>ごはん</div> <div>まごわやさい<br/>みそしる</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にんじん</div> <div>こめ</div> <div>とうふ</div> <div>だいこん</div> <div>ぶなしめじ</div> <div>ねぎ</div> <div>キャベツ</div> <div>きゅうり</div> <div>しそ</div> <div>666</div> <div>25.1</div> <div>792</div> <div>29.1</div>                         |  | <div>24(金)</div> <div>中東の料理</div> <div>タンドリー<br/>チキン</div> <div>ゆでキャベツ</div> <div>レンズめめと<br/>むぎのスープ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にんじん</div> <div>パン</div> <div>ベーコン</div> <div>たまねぎ</div> <div>パセリ</div> <div>トマト</div> <div>キャベツ</div> <div>ヨーグルト</div> <div>とうにゅう</div> <div>654</div> <div>25.6</div> <div>694</div> <div>29.6</div>                                                                          |  |
| <div>27(月)</div> <div>いそきんぴら</div> <div>むぎごはん</div> <div>たにんどん</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>にんじん</div> <div>こめ</div> <div>ぶたにく</div> <div>たまねぎ</div> <div>むぎ</div> <div>たまご</div> <div>ねぎ</div> <div>さとう</div> <div>こんにやく</div> <div>ごまあぶら</div> <div>ごま</div> <div>633</div> <div>25.6</div> <div>—</div> <div>—</div>                                                                                                                                                                               |  |  |  | <div>28(火)</div> <div>ミックスベリープリン</div> <div>さっぱり<br/>サラダ</div> <div>かぼちゃ<br/>ハンバーグ</div> <div>コッパン</div> <div>かぼちゃの<br/>ポタージュ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>かぼちゃ</div> <div>パン</div> <div>とりこ</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>パセリ</div> <div>キャベツ</div> <div>きゅうり</div> <div>とうもろこし</div> <div>718</div> <div>25.0</div> <div>916</div> <div>31.7</div>                                                                                                                                                                           |  | <div>29(水)</div> <div>ほうれんそうの<br/>のりごまあえ</div> <div>さわらの<br/>しおやき</div> <div>ごもく<br/>ごはん</div> <div>だいずとやさいの<br/>にもの</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>ごぼう</div> <div>こめ</div> <div>とりこ</div> <div>たけのこ</div> <div>にんじん</div> <div>ほししいたけ</div> <div>たまねぎ</div> <div>さやいんげん</div> <div>ごま</div> <div>さわら</div> <div>ほうれんそう</div> <div>キャベツ</div> <div>597</div> <div>21.4</div> <div>800</div> <div>34.9</div>     |  | <div>30(木)</div> <div>きゅうりともやしの<br/>ちゅうかづけ</div> <div>はるまき</div> <div>むぎ<br/>ごはん</div> <div>すいぎょうざ<br/>スープ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>もやし</div> <div>こめ</div> <div>すいぎょうざ</div> <div>たまねぎ</div> <div>にんじん</div> <div>はくさい</div> <div>にら</div> <div>ほししいたけ</div> <div>きゅうり</div> <div>はるまき</div> <div>743</div> <div>18.3</div> <div>847</div> <div>20.2</div>   |  | <div>31(金)</div> <div>チーズ</div> <div>ツナ<br/>サラダ</div> <div>せわりパン</div> <div>ミネスト<br/>ローネ</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>たまねぎ</div> <div>パン</div> <div>ベーコン</div> <div>セロリー</div> <div>まぐろみず</div> <div>にんじん</div> <div>にんにく</div> <div>トマト</div> <div>パセリ</div> <div>きゅうり</div> <div>はるまき</div> <div>626</div> <div>24.8</div> <div>782</div> <div>29.9</div>                                                      |  |