



# 令和4年11月 学校給食こんだて表



彦根市教育委員会

※ 牛乳は毎日ついています。

日	曜日	献立名	使用するおな材料		
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1	火	主食 コッペパン 主菜 肉団子のケチャップがらめ 副菜 南瓜のチーズ焼き 副菜 ポトフ	牛乳 ミートボール 大豆パウダー チーズ 鶏肉	コッペパン さとう じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん
2	水	主食 ソフトめん 主菜 五目うどんの汁 副菜 イカの照り焼き 副菜 じゃがいもといんげんの炒め物	牛乳 豚肉 油揚げ いか	ソフトめん でんぶん じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 干しいたけ さやいんげん
4	金	主食 えびピラフ 主菜 焼きウインナー 副菜 キャベツのカレーソテー 副菜 きのコスブ	牛乳 えび ウインナー 鶏肉	米 強化米 オリーブ油 油	とうもろこし キャベツ 青ピーマン ぶなしめじ 干しいたけ まいたけ えのきたけ にんじん たまねぎ
7	月	●鉄ちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 鶏肉のねぎ味噌焼き 副菜 ひじき豆 副菜 根菜汁	牛乳 鶏肉 みそ 干しいじき 大豆 油揚げ	米 油 さとう さといも	葉ねぎ 赤こんにゃく だいこん にんじん れんこん
8	火	●いい菌の日● 主食 ごはん 主菜 高野豆腐のからあげ 副菜 かみかみあえ 副菜 豚じゃが	牛乳 高野豆腐のから揚げ こんぶ 豚肉	米 油 ごま油 ごま さとう じゃがいも	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん
9	水	主食 食パン 主菜 白身魚のチーズ焼き 副菜 れんこんとにんじんのソテー 副菜 ほうれん草スープ 副菜 りんごジャム その他	牛乳 メルルーサ チーズ ベーコン	食パン オリーブ油 りんごジャム	れんこん にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう
10	木	主食 麦ごはん 主菜 しゅうまい 副菜 チンゲンサイの中華炒め 副菜 麻婆豆腐	牛乳 しゅうまい かまぼこ 豚ひき肉 豆腐 豆みそ	米 大麦 油 さとう でんぶん	チンゲンサイ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ しょうが 葉ねぎ
11	金	主食 きのご飯 主菜 鮭の塩焼き 副菜 もやしの甘酢炒め 副菜 白玉すまし汁	牛乳 鶏肉 さけ	米 強化米 油 さとう 白玉だんご	干しいたけ エリンギ にんじん ぶなしめじ もやし 青ピーマン たまねぎ ほうれんそう
14	月	●せんいちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 副菜 ひじきのツナ炒め 副菜 大根の煮物	牛乳 大豆 ツナ 干しいじき 一口がんも	米 でんぶん さつまいも 油 さとう じゃがいも	キャベツ だいこん にんじん さやいんげん
15	火	主食 コッペパン 主菜 鶏肉のカレー焼き 副菜 ブロッコリーサラダ 副菜 玉葱とキャベツのスープ煮	牛乳 鶏肉 ウインナー	コッペパン ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん
16	水	主食 ソフトめん 主菜 竹輪のごま揚げ 副菜 キャベツの和風炒め 副菜 親子うどんの汁	牛乳 ちくわ たまご 鶏肉	ソフトめん てんぶら粉 ごま 油 でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ
17	木	主食 麦ごはん 主菜 さわらの竜田揚げ 副菜 白菜のかりかき 副菜 さつまいものみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ	米 大麦 でんぶん 油 さつまいも	しょうが ほうれんそう はくさい 梅干し たまねぎ にんじん ごぼう 葉ねぎ
18	金	●カルちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 焼きししゃも 副菜 小松菜炒め 副菜 おでん	牛乳 ししゃも 鶏肉 こんぶ 一口がんも うずらたまご ちくわ	米 強化米 油 さとう	こまつな にんじん だいこん 赤こんにゃく
21	月	●どんぶりの日● 主食 ごはん 主菜 ささみフライ 副菜 小松菜のごまマヨソテー 副菜 ホークカレー	牛乳 鶏ささ身 豚肉	米 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも カレールウ	こまつな もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん
22	火	主食 ごはん 主菜 鯖の香味焼き 副菜 ほうれん草のかつおあえ 副菜 のっぺい汁	牛乳 さば かつお節 かまぼこ 油揚げ	米 強化米 さとう さといも でんぶん	葉ねぎ レモン果汁 しょうが ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく えのきたけ
24	木	●和食の日● 主食 麦ごはん 主菜 さんまの塩焼き 副菜 つぼ漬けあえ 副菜 豆腐のみそ汁	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦	キャベツ こまつな つぼ漬け にんじん はくさい 葉ねぎ
25	金	●滋賀の日● 主食 にんじんピラフ 主菜 鶏肉のバジル焼き 副菜 いんげんのソテー 副菜 かぶのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 強化米 オリーブ油 油	にんじん とうもろこし 青ピーマン バジル さやいんげん かぶ たまねぎ えだまめ ぶなしめじ
28	月	主食 ごはん 主菜 うの花コロッケ 副菜 にんじんしりしり(液卵抜き) 副菜 すまし汁	牛乳 うのはなコロッケ ツナ かつお節 かまぼこ 豆腐	米 油	にんじん たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ
29	火	主食 ごはん 主菜 鶏肉のさっぱり焼き 副菜 小松菜と油揚げの煮びたし 副菜 うずら卵と野菜のつま煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 うずらたまご	米 強化米 さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし 干しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん
30	水	主食 食パン 主菜 ペンネのミートソース煮 副菜 コールスローサラダ 副菜 野菜スープ	牛乳 鶏ひき肉 レンズ豆 ベーコン	食パン さとう 油 ペンネ ドレッシング	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん はくさい とうもろこし

○牛乳、○ちくわ、○たまご、○肉類

キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ

今月の平均栄養価 (エネルギー607kcal たんぱく質26.3g 脂質29.1% カルシウム324mg 鉄分2.8mg ビタミンA213ug ビタミンB10.42mg ビタミンB20.56mg  
ビタミンC24mg 食塩相当量1.9g)

文部科学省基準 (エネルギー650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% カルシウム350mg 鉄分3.0mg ビタミンA200ug ビタミンB10.40mg ビタミンB20.40mg  
ビタミンC20mg 食塩相当量2g未満)