



令和7年 6月 学校給食献立表

彦根市学校給食センター

中学生

実施日 日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	わかめごはん 牛乳 豆腐ナゲット キャベツの和風ドレッシングあえ 豚肉とじゃがいもの煮物	とうふナゲット ツナ(油漬け) 豚肉	わかめごはんの素 牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ つきこんにやく	米 じゃがいも さとう	油 和風ドレッシング	788	27.1	24.3	1.9
3火	麦ごはん 牛乳 切り干し大根入りピビンバ わかめサラダ トックスープ はちみつレモンゼリー	豚ひき肉 八丁みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 切干しだいこん しょうが にんにく もやし たまねぎ とうもろこし	米 おおま さとう トック はちみつレモンゼリー	油 ごま油	752	25.7	20.9	2.0
4水	●歯と口の健康献立～カルシウム● コッパン 牛乳 ホキのトマトソースかけ ひじきとチーズの鉄骨サラダ 野菜スープ	ホキ チキンハム 鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	トマト水煮 にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツきゅうり とうもろこし はくさい ぶなしめじ	コッパン でんぶん さとう	油	742	33.7	28.0	3.7
5木	ごはん 牛乳 鶏肉の天ぷら きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁	鶏肉 豚ひき肉 みそ	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん かぼちゃ	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん でんぶん粉 さとう	油 ごま油 ごま	784	32.2	23.9	1.9
6金	ごはん 牛乳 あじのカレー焼き 小松菜のソニックマヨあえ けんちん汁	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ こんにやく	米 さとちいも ごま ノンエッグマヨネーズ 油	712	32.6	26.7	1.6	
9月	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 甘酢あえ かきたま汁	さわら 糸かまぼこ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油	781	32.4	28.8	2.0
10火	うめごはん 牛乳 平つくね焼き ほうれん草のツナあえ 厚揚げと根菜の煮物	鶏ひき肉 たまご ツナ(油漬け) 豚肉 生揚げ	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう さやいんげん	しょうが はくさい こんにやくごぼう れんこん たけのこ	米 パン粉 でんぶん さとう じゃがいも	油	774	31.8	24.0	1.8
11水	中華麺 牛乳 いかのさらさ揚げ だいこんの中華あえ しょうゆラーメン	いか 豚肉 なると	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん とうもろこし もやし たまねぎ	中華めん でんぶん	油 中華ドレッシング	671	33.2	27.9	3.5
12木	麦ごはん 牛乳 チキンれんこん揚げ 切り干し大根の煮もの 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	れんこん 切干しだいこん 干しいたけ たまねぎ	米 おおま でんぶん さとう じゃがいも	油	803	31.1	24.7	2.0
13金	ごはん 牛乳 白身魚のムニエル ｽﾀｯﾌﾟ ﾓﾄﾞｳ の ﾏﾞﾗﾀﾞ 大豆とトマトのスープ	しいら 豚肉 大豆	牛乳	パセリ トマト水煮	スナックえんどう キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油 イタリアンドレッシング	777	31.1	20.3	2.9
16月	●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 わかさぎの唐揚げ さやいんげんのごまあえ とうがんのそぼろ煮	鶏ひき肉 生揚げ	牛乳 わかさぎ	さやいんげん にんじん	とうがんと たまねぎ 干しいたけ えだまめ	米 でんぶん さとう	油 ごま	719	25.8	25.2	1.4
17火	ごはん 牛乳 スタミナ丼 キャベツの塩昆布あえ 豆腐のみそ汁 フローズンアップル	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ キャベツ 赤こんにやく えのきたけ りんご	米 さとう でんぶん	ごま油	748	31.1	20.7	2.1
18水	揚げパン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 小松菜のサラダ じゃがいものスープ	きな粉 鶏肉 ウィンナー	牛乳	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく もやし とうもろこし	コッパン さとう 米粉 じゃがいも	油 和風ドレッシング	826	32.8	34.3	3.4
19木	●食育の日～バランスの良い食事● 枝豆ごはん 牛乳 鮭のこうじ焼き れんこんの炒め煮 湯葉入りすまし汁	さけ さつま揚げ ゆば 豆腐	牛乳	にんじん みつば	えだまめ れんこん つきこんにやく たまねぎ 干しいたけ	米 さとう	ごま油	678	34.4	20.3	2.8
20金	●食物せんいたつぷりの日● ごはん 牛乳 さつまいも入りﾌﾞﾗﾝﾁﾞﾝｽﾞ 海藻サラダ 夏野菜カレー	大豆 豚肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん かぼちゃ 青ピーマン トマト水煮	もやし とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ なす	米 小麦粉 さつまいも さとう 米粉	油	802	24.3	22.3	2.2
23月	ごはん 牛乳 鯖の生妻煮 小松菜のゆかりあえ なめこ汁	さば 豆腐 八丁みそ みそ	牛乳 わかめ	こまつな ゆかり粉 にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ なめこ	米 さとう		771	30.4	34.0	2.3
24火	キムチチャーハン 牛乳 にらまんじゅう ハムともやしの酢の物 白菜の豆乳スープ	豚肉 にらまんじゅう ハム 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ キムチ漬け もやし はくさい たまねぎ ぶなしめじ	米 さとう じゃがいも 米粉	ごま油 油	760	25.4	25.3	2.9
25水	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトカップグラタン キャベツのソテー	豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 ポテトカップグラ タン チーズ	にんじん パセリ トマト水煮 青ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ソフトめん 米粉 さとう	油	785	27.3	28.5	2.3
26木	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 鶏肉のてり焼き ひじき煮 根菜汁	鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 干ひじき	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん つきこんにやく ごぼう	米 さとう じゃがいも		743	33.8	24.8	2.0
27金	キャロットピラフ 牛乳 白身魚フライ かぼちゃのサラダ 米粉マカロニスープ 一食用とんかつソース	白身フライ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン	とうもろこし えだまめ たまねぎ ぶなしめじ	米 米粉マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	783	25.6	25.1	2.7
30月	ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ ブロッコリーの特が 洋風肉じゃが	オムレツ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	とうもろこし たまねぎ	米 じゃがいも さとう	和風ドレッシング バター	763	23.9	25.4	1.6
※学校給食の実施に関しては、学校行事と照らし合わせてください。							平均栄養量	760	29.8	25.5	2.3
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2	25.0	2.4

6月 食育だより



食べることは、生きていくうえで欠かせません。生涯にわたって健康で、心豊かに暮らすためには、子どものころから食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践する力を養うことが大切です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」

農林水産省は毎年6月を「食育月間」と定め、食べることについて考える期間としています。



今月の目標：朝食の大切さを知ろう

みなさんは朝ごはんを食べていますか。健康的な生活習慣の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。では、なぜ朝ごはんが大切と言われるのでしょうか。

なぜ朝ごはんが必要な？



脳がエネルギー不足になるから！
寝ている間も体はエネルギーを使っています。とくに脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は体内に貯めておける量が限られているため、朝ごはんを食べて補給する必要があります。



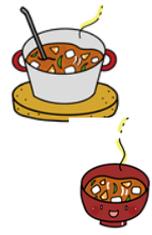
ごはんやパンだけでいい？

エネルギーに変えるためにはビタミンが必要！
脳の栄養となるブドウ糖は、炭水化物（糖質）から作られますが、それを、エネルギーに変えるには、**ビタミンB₁**が必要です。ビタミンB₁は、豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。また、**野菜**には**ビタミン類**や**食物せんい**が豊富に含まれているため、朝ごはんに取り入れることが大切です。



どうしたらいいの？

夕食の残りや、みそ汁を活用！
朝は忙しいもの。冷蔵庫で保存した夕食の残りをアレンジしたり、具たくさんのみそ汁をおかず代わりにしたりすることで、手軽に準備ができます。



6月4日「歯と口の健康献立」
かむことを意識しましょう。
6月19日「食育の日 バランスよい食事」
自分の普段の食事の栄養バランスが整っているか、確認してみましょう。

今月使用予定の滋賀県の食材

こめ (秋の詩)			パン、めん(こむぎこ)
	ほうれんそう	こまつな	
	だいす	牛乳	みそ
あおねぎ	ぎゅうにゅう (甲良町、豊郷町のみ)		わかさぎ

※滋賀県産・彦根市産・甲良町産・豊郷町産の食材を使い、地産地消を推進しています。

朝食におすすめ！ そのまま食べられる おかずやデザート

ハム・ゆで卵・納豆・冷ややっこ・しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト

プチトマト・きゅうり・バナナ
ゆでブロッコリー・キウイフルーツ