



令和6年6月 学校給食こんだて表



※ 牛乳は毎日ついています。

彦根市教育委員会

日	献立名	使用するおもな材料		
		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
3月	主食 主菜 副菜 副菜 ごはん 厚揚げのみそだれ きんぴらごぼう もずく汁	牛乳 生揚げ みそ もずく 鶏つくね	米 油 さとう	ごぼう にんじん こんにゃく えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ
4火	主食 主菜 副菜 副菜 ごはん いかのさらさ揚げ ほうれん草と切干大根のポン酢炒め 豚汁	牛乳 いか ツナ 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 油 さといも	しょうが ほうれんそう 切干しいこん にんじん たまねぎ
5水	主食 主菜 副菜 副菜 ●せんいちゃんの日● コッペパン 焼きハンバーグ ブロッコリーソテー いんげん豆とソーセージのトマト煮	牛乳 ハンバーグ ウィンナー いんげんまめ	コッペパン 油 さとう	ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ トマト
6木	主食 主菜 副菜 副菜 麦ごはん チキンフレーク入り卵焼き にんじんの花かつお炒め 根菜のみそ汁	牛乳 たまご チキンフレーク かつお節 油揚げ みそ	米 大麦 でんぷん さとう 油 じゃがいも	葉ねぎ にんじん ごぼう れんこん えのきたけ
7金	主食 主菜 副菜 副菜 ピラフ 鰯のマスタード焼き キャベツソテー マカロニスープ	牛乳 ベーコン あじ 鶏肉	米 強化米 油 マカロニ	とうもろこし えだまめ にんにく キャベツ 青ピーマン レタス にんじん たまねぎ
10月	主食 主菜 副菜 副菜 ●カルちゃんの日● ごはん こあゆのカリン揚げ もやしのこま炒め たまねぎのみそ汁	牛乳 こあゆ 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 油 さとう ごま	こまつな もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ
11火	主食 主菜 副菜 副菜 ●鉄ちゃんの日● ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の炒め物 生揚げと野菜のうま煮	牛乳 豚肉 生揚げ	米 強化米 さとう 油 さといも	しょうが 青ピーマン たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん たけのこ 赤こんにゃく えだまめ 干しいたけ
12水	主 主菜 副菜 ●滋養の日● 近江うどん うどんの汁 えび入りかきあげ 小松菜とさつま揚げの煮びたし	牛乳 油揚げ ゆば えび さつま揚げ	近江うどん さつまいも てんぷら粉 油 さとう	たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ しょうが ごぼう こまつな にんじん
13木	主食 主菜 副菜 副菜 麦ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き ピーマンの中華炒め 卵スープ うめゼリー	牛乳 鶏肉 みそ たまご 豆腐	米 大麦 油 でんぷん うめゼリー	葉ねぎ 青ピーマン もやし たまねぎ ばなしめじ
14金	主食 主菜 副菜 副菜 発芽玄米入りごはん ちくわの照り焼き キャベツのカリカリ梅炒め 豚じゃが	牛乳 ちくわ 豚肉	米 強化米 発芽玄米 油 さとう じゃがいも	キャベツ 梅干し にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん
17月	主食 主菜 副菜 副菜 ごはん 鰯の塩こうじ焼き もやしの甘酢炒め かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 さわら 鶏ひき肉 生揚げ	米 油 さとう でんぷん	もやし にんじん しょうが かぼちゃ たまねぎ
18火	主食 主菜 副菜 副菜 ごはん 国産鶏と根菜の平つくね ツナ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉と根菜の平つくね ツナ 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	米 強化米 油	キャベツ さやいんげん たまねぎ 赤こんにゃく
19水	主食 主菜 副菜 副菜 味付けコッペパン ホキのバジル焼き 小松菜ソテー じゃがいもスープ	牛乳 ホキ ウィンナー	味付けパン 油 じゃがいも	バジル こまつな とうもろこし ばなしめじ たまねぎ
20木	主食 主菜 副菜 副菜 麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 炒めナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 大豆パウダー 焼き豚	米 大麦 でんぷん 油 ごま さとう トック	しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ 葉ねぎ
21金	主 主菜 副菜 ●どんぶりの日● ごはん 他人どんぶりの具 鮭のレモン醤油焼き こんにゃくの炒め物	牛乳 たまご 牛肉 さけ さつま揚げ	米 強化米 でんぷん さとう 油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ レモン果汁 しらすたき さやいんげん
24月	主食 主菜 副菜 副菜 ごはん 鯖のみそ煮 キャベツの塩昆布炒め げんちゃん汁	牛乳 さば みそ 塩昆布 油揚げ 豆腐	米 さとう 油 さといも	しょうが にんじん キャベツ 赤こんにゃく ごぼう 葉ねぎ
25火	主食 主菜 副菜 副菜 食パン 焼きウィンナー カレーソテー コンソメ煮	牛乳 ロングウィンナー 鶏肉	食パン 油 じゃがいも	もやし とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー
26水	主 主菜 副菜 中華麺 近江ちゃんぽんのスープ 肉団子のもち米蒸し 糸寒天の中華炒め	牛乳 豚肉 珍珠丸子 かまぼこ 糸寒天	中華めん 油	キャベツ にんじん もやし 葉ねぎ しょうが たけのこ チンゲンサイ
27木	主食 主菜 副菜 副菜 麦ごはん かつおのタレがらめ ほうれん草のひじき炒め なすのみそ汁	牛乳 かつお しそひじきの佃煮 油揚げ みそ	米 大麦 でんぷん さといも 油 さとう	しょうが にんじん ほうれんそう なす たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ
28金	主食 主菜 副菜 副菜 にんじんピラフ ポテトミートグラタン ピーマンとしめじのソテー コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 ミートソース チーズ ベーコン	米 強化米 オリーブ油 フライドポテト 油 ホワイトルウ	にんじん パセリ 青ピーマン 赤ピーマン ばなしめじ とうもろこし クリームコーン たまねぎ
・学校行事、材料の都合により一部献立を変更することがあります。				
今月の平均栄養価 (1人あたり) 579kcal たんぱく質 17.8% 脂質 29.0% カルシウム 318mg 鉄分 3.8mg ビタミンA 211ug ビタミンB1 0.44mg ビタミンB2 0.54mg ビタミンC 25mg 食塩相当量 2.1g				
文部科学省基準 (1人あたり) 560kcal 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A 200ug ビタミンB1 0.40mg ビタミンB2 0.40mg ビタミンC 25mg 食塩相当量 2g未満				