



令和6年10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
1 火	主食 コッペパン 主菜 高野どうふのカップ焼き 副菜 もやしの3色ソテー 副菜 さのことベーコンのスープ	牛乳 高野どうふ ツナ こなチーズ ベーコン	コッペパン ノンエッグマヨネーズ 油	もやし 青ピーマン 赤ピーマン ぶなしめじ ほししいたけ まいたけ えのきたけ にんじん たまねぎ パセリ
2 水	主食 中華めん 主菜 ジャージャーめんの具 副菜 にらまんじゅう 副菜 キャベツとむさえびの中華いため	牛乳 ぶたひき肉 豆みそ にらまんじゅう えび	中華めん ごま油 さとう でんぶん 油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 葉ねぎ チンゲンサイ キャベツ
3 木	主食 麦ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 ほうれん草のチキンフレークいため 副菜 さといものみそしる	牛乳 さば チキンフレーク とうふ 油あげ みそ	米 大麦 油 さといも	ほうれんそう もやし たまねぎ こまつな
4 金	主食 ごはん 主菜 プレーンオムレツ 副菜 さいいんげんとコーンのソテー 副菜 豆のハヤシチュー	牛乳 プレーンオムレツ ぶた肉 大豆 レンズまめ	米 強化米 油 ハヤシルウ	さいいんげん とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ パセリ トマト
7 月	主食 ごはん 主菜 発芽げん米入りつくね 副菜 ひじき豆 副菜 のつべいじる	牛乳 発芽げん米入りつくね 干ひじき 大豆 油あげ	米 油 さとう さといも でんぶん	赤こんにゃく にんじん だいこん えのきたけ 葉ねぎ しょうが
8 火	主食 ごはん 主菜 ししゃもの天ぷら 副菜 キャベツのかりかり梅いため 副菜 ぶたじゃが	牛乳 ししゃも ぶた肉	米 天ぷらこ 油 じゃがいも さとう	キャベツ 梅ぼし にんじん たまねぎ こんにゃく さいいんげん
9 水	●せんいちゃんの日● 主食 コッペパン 主菜 イカのバジル焼き 副菜 根菜のガーリックいため 副菜 クリームシチュー	牛乳 いか とり肉	コッペパン オリーブ油 じゃがいも 油 ホホワイトルウ	バジル れんこん ごぼう にんにく にんじん たまねぎ
10 木	●鉄ちゃんの日・目によい給食の日● 主食 麦ごはん 主菜 肉だんごのこみ 副菜 にんじんのこまいため 副菜 モロヘイヤのスープ 副菜 ブルーベリーゼリー	牛乳 ミートボール ぶた肉	米 大麦 油 さとう ごま じゃがいも ブルーベリーゼリー	青ピーマン たまねぎ にんじん モロヘイヤ とうもろこし
11 金	主食 しょうがごはん 主菜 さけのレモンしょうゆ焼き 副菜 ブロッコリーの塩こうじいため 副菜 大根のみそしる	牛乳 さけ とうふ 油あげ みそ	米 強化米 油	ほししいたけ ごぼう にんじん しょうが レモンかじゅう ブロッコリー だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ
15 火	主食 ごはん 主菜 とり肉のゆずみそ焼き 副菜 小松菜のおかいため 副菜 あつあげと野菜のうまに	牛乳 とり肉 みそ かつお節 生あげ	米 強化米 油 じゃがいも さとう	ゆずかじゅう こまつな キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ
16 水	主食 ソフトめん 主菜 カレーうどんのしる 副菜 野菜どうふ 副菜 こんにゃくといんげんのいため物	牛乳 とり肉 油あげ 野菜どうふ	ソフトめん でんぶん 油 さとう	たまねぎ 葉ねぎ しらたき にんじん さいやいんげん
17 木	●どんぶりの日● 主食 麦ごはん 主菜 わかさぎのかりかり揚げ 副菜 金時豆のあまに 副菜 あぶたまどんぶりの具	牛乳 わかさぎのかりかりフライ 金時豆 たまご 油あげ かまぼこ	米 大麦 油 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ
18 金	主食 ひじきキムチチャーハン 主菜 コーンシュウマイ 副菜 チンゲンサイのいためナムル 副菜 トックスープ	ぶた肉 ひじき 牛乳 コーンシュウマイ	米 強化米 油 さとう ごま油 トック	キムチづけ チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう
21 月	主食 ごはん 主菜 いわしのかば焼き 副菜 キャベツのあまずいため 副菜 とうふと油あげのみそしる	牛乳 いわし 油あげ とうふ みそ	米 でんぶん 油 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ 葉ねぎ
22 火	主食 ごはん 主菜 ぶた肉のしょうが焼き 副菜 小松菜の塩こんぶいため 副菜 うどん入りさのこのすましじる	牛乳 ぶた肉 塩こんぶ かまぼこ	米 油 うどん	たまねぎ しょうが こまつな もやし ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ
23 水	主食 あげパン 主菜 フィッシュナゲット 副菜 キャベツのカレーソテー 副菜 ポトフ	牛乳 きなこ 大豆パウダー フィッシュナゲット とり肉	コッペパン 油 さとう オリーブ油 じゃがいも	キャベツ とうもろこし たまねぎ かぶ にんじん さいいんげん
24 木	主食 麦ごはん 主菜 ひじき入りぎょうざ 副菜 はるさめの中華いため 副菜 八宝菜	牛乳 ひじき入りぎょうざ ぶた肉 えび	米 大麦 はるさめ 油 でんぶん	たけのこ チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ
25 金	主食 にんじんピラフ 主菜 パンネグラタン 副菜 ブロッコリーのホットサラダ 副菜 ミネストローネ	牛乳 ベーコン チーズ とり肉 レンズまめ	米 強化米 オリーブ油 ペンネ ドレッシング	にんじん 青ピーマン たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ セロリー トマト
28 月	主食 ごはん 主菜 チキンとれんこんあげがらめ 副菜 いんげんとさつまあげのいため物 副菜 じゃがいものみそしる	牛乳 とり肉 さつまあげ わかめ 油あげ みそ	米 でんぶん 油 さとう ごま じゃがいも	れんこん さいやいんげん にんじん たまねぎ 葉ねぎ
29 火	主食 ごはん 主菜 ちくわの照り焼き 副菜 小松菜ノンエッグマヨあえ (いため) 副菜 おでん	牛乳 ちくわ こんぶ がんもどき とり肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ さといも さとう	こまつな もやし にんじん だいこん 赤こんにゃく
30 水	●カルちゃんの日● 主食 コッペパン 主菜 焼きハンバーグ 副菜 ごぼうサラダ (ドレッシングのため) 副菜 コーンポタージュ	牛乳 ハンバーグ	コッペパン さとう ドレッシング 油 ホホワイトルウ	ごぼう きゅうり とうもろこし クリームコーン たまねぎ パセリ
31 木	●滋養の日● 主食 麦ごはん 主菜 すこもろこのからあげ 副菜 こんぶ入りかみかみいため 副菜 近江牛のじゅんじゅん	牛乳 すこもろこ こんぶ 牛肉 焼きどうふ	米 大麦 でんぶん 油 さとう ごま油 丁字ふ	しょうが キャベツ だいこん はくさい にんじん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ
・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1日) - 586 kcal たんぱく質 17.4 % 脂質 29.4 % 加糖342 mg 鉄分 3.7 mg ビタミンA 208 ug ビタミンB1 0.42 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 23 mg 食塩相当量 2.0g)				
文部科学省基準 (1人1日) - 650 kcal たんぱく質13~20 % 脂質20~30 % 加糖350 mg 鉄分3.0 mg ビタミンA 200 ug ビタミンB1 0.40 mg ビタミンB2 0.40 mg ビタミンC 25 mg 食塩相当量2g未満)				