



令和6年9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
2月	●どんぶりの日● ごはん 主菜 そぼろごはんの具 副菜 キャベツの塩昆布炒め 副菜 けんちん汁 その他 ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 豆みそ 塩昆布 豆腐	米 油 さといも ぶどうゼリー	しょうが 切干しいたけ こんにゃく じゃがいも 人参 ほうれん草
3火	ごはん 主菜 さけのレモン醤油かけ 副菜 小松菜ともやしの和風炒め 副菜 冬瓜の煮物	牛乳 さけ 鶏ひき肉 生揚げ	米 油 さとう でんぷん	レモン果汁 ごまつな もやし とうがん たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが
4水	●ガルちゃんの日● 主食 食パン 主菜 ポテトのミートグラタン 副菜 いんげんとコーンのソテー 副菜 コンソメジュリアンスープ	牛乳 ミートソース チーズ ベーコン	食パン フライドポテト 油	たまねぎ さやいんげん とうもろこし キャベツ にんじん セロリ 青ピーマン
5木	主食 麦ごはん 主菜 ポークカレー 副菜 とうふナゲット 副菜 ほうれん草とベーコンのソテー	牛乳 とうふナゲット ベーコン 豚肉	米 大麦 オリーブ油 油 じゃがいも カレールウ	ほうれん草 もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん
6金	主食 ゆかりご飯 主菜 五目卵焼き 副菜 いんげんとさつま揚げの炒め物 副菜 キャベツのみそ汁	牛乳 たまご ツナ さつま揚げ 油揚げ みそ	米 強化米 でんぷん さとう 油	赤しそ とうもろこし 干しいたけ ほうれん草 さやいんげん にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ 菜ねぎ
9月	ごはん 主菜 とり肉のてんぱら 副菜 昆布入りきんぴら 副菜 お麴のすまし汁	牛乳 鶏肉 こんぶ かまぼこ	米 でんぷん てんぱら粉 油 さとう ごま おつゆ麴	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ たまねぎ みつば
10火	●鉄ちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 鯖の塩焼き 副菜 もやしとほうれん草の炒めもの 副菜 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳 さば 生揚げ 豚肉	米 強化米 油 さといも さとう	ほうれん草 もやし たけのこ 赤こんにゃく えだまめ だいこん 干しいたけ
11水	主食 中華麺 主菜 ちゃんぽん麺のスープ 副菜 いかのオイル焼き 副菜 ブロッコリーの中華いため 副菜 大学いも	牛乳 豚肉 なんと いか	中華めん ごま油 オリーブ油 油 ドレッシング さつまいも さとう でんぷん	キャベツ もやし にんじん 菜ねぎ しょうが ブロッコリー
12木	主食 麦ごはん 主菜 ぶた肉のしょうが焼き 副菜 ごぼうのツナまヨいため 副菜 とうふと油あげのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 ノンエッグマヨネーズ	しょうが 青ピーマン ごぼう にんじん とうもろこし たまねぎ
13金	主食 チキンピラフ 主菜 しいらのムニエル 副菜 枝豆とコーンのソテー 副菜 きこのクリームスープ	鶏肉 牛乳 しいら ベーコン	米 強化米 オリーブ油 小麦粉 油 じゃがいも 米粉	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン えだまめ とうもろこし にんじん ぶなしめじ エリンギ パセリ
17火	ごはん 主菜 スコッチエッグ 副菜 ひじき煮 副菜 えびしんじょうのすまし汁	牛乳 スコッチエッグ 干ひじき 大豆 油揚げ えびしんじょう	米 油 さとう	にんじん こんにゃく たまねぎ ぶなしめじ みつば
18水	●せんいちゃんの日● 主食 味付けコッパン 主菜 あじのチーズ焼き 副菜 根菜のガーリックソテー 副菜 ひよこ豆のスープ煮	牛乳 あじ チーズ ウィンナー ひよこまめ	味付けパン オリーブ油	パセリ れんこん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん
19木	主食 麦ごはん 主菜 春巻き 副菜 チンゲンサイの中華炒め 副菜 麻婆豆腐	牛乳 春巻き 豚ひき肉 豆腐 豆みそ	米 大麦 油 さとう でんぷん	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ しょうが 菜ねぎ
20金	主食 たきこみごはん 主菜 とり肉の塩こうじ焼き 副菜 キャベツのおかか炒め 副菜 かきたま汁	油揚げ 牛乳 鶏肉 かつお節 たまご	米 強化米 油 でんぷん	にんじん 干しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ みつば えのきたけ
24火	●滋賀の日● 主食 ごはん 主菜 こあゆのから揚げ 副菜 五目豆 副菜 大根のみそ汁	牛乳 こあゆ 大豆 こんぶ 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 油 さとう	たけのこ にんじん こんにゃく だいこん ぶなしめじ 菜ねぎ
25水	主食 コッパン 主菜 プレーンオムレツ 副菜 キャベツとピーマンのソテー 副菜 野菜のトマト煮	牛乳 プレーンオムレツ 鶏肉	コッパン 油 じゃがいも	キャベツ 青ピーマン えだまめ たまねぎ かぼちゃ トマト
26木	主食 麦ごはん 主菜 ホキ(白身魚)の甘酢あんかけ 副菜 味つけきゅうり 副菜 中華スープ その他 なし	牛乳 ホキ チキンフレーク	米 大麦 でんぷん 油 さとう ごま油 はるさめ	きゅうり しょうが にんじん チンゲンサイ もやし なし
27金	主食 発芽玄米入りごはん 主菜 焼きハンバーグ 副菜 マカロニのケチャップソテー 副菜 パンプキンポタージュ	牛乳 ハンバーグ ツナ ベーコン	米 強化米 発芽玄米 マカロニ 油 ホワイトルウ	キャベツ 青ピーマン かぼちゃペースト かぼちゃ たまねぎ パセリ
30月	ごはん 主菜 さわらの竜田揚げ 副菜 キャベツのポン酢炒め 副菜 さつまいものみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ わかめ みそ	米 でんぷん 油 さつまいも	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう

・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) - 584kcal たんぱく質18% 脂質 28.2% 加糖A 317mg 鉄分 3.6mg ビタミンA 177ug ビタミンB1 0.44mg ビタミンB2 0.5mg ビタミンC 25mg 食塩相当量2.1g)

文科科学省基準 (1人1日) - 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 加糖A350mg 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)