



# 令和4年10月学校給食献立表(中)

彦根市学校給食センター

日 曜	献立名	使用のおもな材料 (6つの食品群によるグループ分けをしています)						エネルギー 蛋白質 脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	ゆかりご飯 牛乳 とんかつ ボイルキャベツ 一食用とんかつソース わかめのみそ汁	とんかつ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ゆかり粉 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	米	油	796 kcal 28.1 g 31.3 %
4火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ほうれんそうのツナあえ 鶏肉とさつまいもの煮物	豆腐ハンバーグ ツナ 鶏肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし だいこん こんにゃく	米 さとう でんぷん さつまいも	油	717 kcal 29.7 g 17.9 %
5水	食パン 牛乳 鶏肉のピカタ ポテトサラダ コンソメジュリアンスープ チョコクリーム	鶏肉 たまご ベーコン	牛乳	パセリ にんじん 青ピーマン	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	食パン 小麦粉 米粉 じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ マーシャルビーンズ	768 kcal 38.2 g 37.7 %
6木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー きびなごのカリカリフライ 大根サラダ	豚肉 きびなごのポテト フライ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	米 おお麦 じゃがいも 米粉 さとう イタリアンドレッシング	油	810 kcal 26.0 g 25.8 %
7金	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ さやいんげんの炒め物 湯葉入りすまし汁	さわら さつま揚げ ゆば 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん みつば	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん	油 ごま油	749 kcal 31.0 g 27.6 %
11火	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん みつば	しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり えのきたけ	米 おお麦 さとう ふ	油 ごまドレッシング	735 kcal 31.5 g 21.9 %
12水	ソフトめん 牛乳 ミートソース いかのフリッター コールスローサラダ	牛ひき肉 大豆 いか	牛乳	トマト水煮 にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	ソフトめん 米粉 さとう 小麦粉 てんぷら粉	油	773 kcal 35.0 g 27.1 %
13木	ごはん 牛乳 具入り厚焼き卵 こまつなのごまあえ 鶏肉と根菜の煮物	具入りたまご焼き 鶏肉	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	もやし だいこん こんにゃく ごぼう れんこん	米 さとう	ごま 油	689 kcal 26.7 g 23.8 %
14金	たきこみご飯 牛乳 ますの塩焼き 甘酢あえ さつまいものみそ汁	ます 糸かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 さとう さつまいも		735 kcal 34.5 g 19.8 %
17月	キムチチャーハン 牛乳 ぎょうざ ほうれんそうのナムル にらたまスープ	豚肉 ぎょうざ 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう にら	はくさい キムチ漬け もやし えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぷん	ごま油 油	721 kcal 24.9 g 25.0 %
18火	●滋賀の日● ごはん 牛乳 こあゆのカリン揚げ 白菜の塩昆布あえ 大根のみそ汁 納豆	こあゆ 油揚げ みそ 納豆	牛乳 塩昆布	にんじん 葉ねぎ	はくさい きゅうり だいこん	米 でんぷん 黒さとう さといも	油	739 kcal 30.4 g 24.4 %
19水	揚げパン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 小松菜のごまドレッシングあえ じゃがいもスープ	きな粉 鶏肉 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく もやし とうもろこし	コッペパン さとう 米粉 じゃがいも	油 ごま ノンエッグマヨ ネーズ	746 kcal 31.8 g 39.2 %
20木	●R3年度献立募集優秀作品● ごはん 牛乳 大学芋 しらすときゅうりの酢の物 すきやき りんご	牛肉 生揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり はくさい 赤こんにゃく たまねぎ ごぼう 干しいたけ りんご	米 さつまいも さとう でんぷん ふ	油 ごま	868 kcal 24.8 g 24.6 %



# 令和4年10月学校給食献立表(中)

彦根市学校給食センター

日 曜	献立名	使用するおもな材料 (6つの食品群によるグループ分けをしています)						エネルギー 蛋白質 脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21 金	発芽玄米入りごはん 牛乳 あじのカレー焼き ひじき煮 根菜汁	あじ 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 干ひじき	にんじん 葉ねぎ	つきこんにやく だいこん れんこん ごぼう	米 発芽玄米 さとう じゃがいも	油	690 kcal 35.4 g 20.2 %
24 月	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース かぼちゃのサラダ だいこんのコンソメスープ	ハンバーグ ちくわ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ だいこん	米 さとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	810 kcal 26.9 g 26.8 %
25 火	●鉄分たっぷりの日● 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き れんこんの炒め煮 白菜のみそ汁	さば さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	れんこん 赤こんにやく はくさい たまねぎ	米 おお麦 さとう	ごま油	793 kcal 30.6 g 34.4 %
26 水	●食物せんいたっぷりの日● 近江うどん 牛乳 親子うどん 豆のコロッケ キャベツとコーンのサラダ	たまご 鶏肉 焼きかまぼこ 豆のコロッケ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	近江うどん でんぶん さとう	油 ごま油	792 kcal 32.1 g 25.7 %
27 木	ごはん 牛乳 肉団子のチリソース もやし中華あえ 春雨スープ	ミートボール 豚肉	牛乳	青ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし 干しいたけ はくさい	米 さとう はるさめ でんぶん	油 ごま油	776 kcal 26.9 g 30.0 %
28 金	●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 焼きししゃも つぼ漬け和え だいこんのそぼろ煮 ぶどうゼリー	豚ひき肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ つぼ漬け だいこん 干しいたけ	米 じゃがいも さとう でんぶん ぶどうゼリー	ごま油	777 kcal 29.5 g 25.1 %
31 月	コーンピラフ 牛乳 さけのムニエル ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ウィンナー しろさけ ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん トマト水煮	とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリー	米 じゃがいも いんげんまめ さとう	油 バター	781 kcal 35.0 g 27.4 %

※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。給食の実施日については、学校行事と照らし合わせてご確認ください。

## ★献立紹介★ 10月20日(木) 彦根市立南中学校生徒 作成献立

昨年度実施した中学生対象の「学校給食献立募集」において、内容がすばらしかった作品です。



### アピールポイント

「1~6群すべての食材が使われているため、栄養満点です。滋賀県産の牛肉(一部)、赤こんにやくなど滋賀県産の食材を使用しています。おいしく、栄養いっぱい、滋賀のめぐみを意識して献立をたてました。」  
味わっていただきましょう!



## 今月の旬の食材 秋さけ



さけは川で生まれて海に出ていき、また生まれ育った川に戻って産卵する魚です。さけのうち、日本の川に唯一上ってくるのが白さけで、秋さけは秋にとれる白さけのことです。産卵を控えて脂がすくなく、さっぱりしているのが特徴です。秋の食材を楽しみましょう。



むだにしない。したくない。減らそう。食品ロス

買物は計画的に  
健康と持続可能性から選ぶ  
適量を食べる

※10月は3R「リデュース(ごみをなるべく出さない)」「リユース(再び利用する)」「リサイクル(再び資源にする)」の3R推進月間です。

○今月の平均栄養価	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 16.0 %	脂質 26.9 %	塩分相当量 2.2 g	カルシウム 395mg	鉄分 4.9 mg
	ビタミンA 318mgレチノール活性当量	ビタミンB1 0.41mg	ビタミンB2 0.56 mg	ビタミンC 29mg	食物繊維 5.2g	
○文部科学省基準	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 ~20 %	脂質 ~30 %	塩分相当量 2.5 g未満	カルシウム 450mg	鉄分 4.5 mg
(中学生の基準値)	ビタミンA 300ugレチノール活性当量	ビタミンB1 0.50 mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 35mg	食物繊維 7.0 g ~	