



令和4年5月学校給食献立表

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	
2	月	チキンライス アソドミルク サーモンフライ ミルクスープ 豆サラダ	鶏肉 サーモンフライ ウィンナー 大豆	アソドミルク 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ ぶなしめじ きゅうり	米 さとう じゃがいも 米粉	油 バター ごまドレッシング	835 kcal 30.6 g 21.7 %
6	金	麦ごはん 牛乳 豚丼 つぼ漬け和え 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ つぼ漬け えのきたけ	米 おお麦 さとう でんぶん	油	700 kcal 29.7 g 21.6 %
9	月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー わかさぎのり塩揚げ コールスローサラダ	豚肉	牛乳 わかさぎ あおのり	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 おお麦 じゃがいも 米粉 でんぶん	油	760 kcal 25.0 g 23.9 %
10	火	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 甘酢あえ つくね汁	さば 糸かまぼこ 鶏つくね 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ つきこんにやく ごぼう	米 さとう じゃがいも		866 kcal 34.1 g 32.9 %
11	水	中華麺 牛乳 野菜ラーメン えびしゅうまい 海藻サラダ	豚肉 なると えびしゅうまい	牛乳 海藻ミックス	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	中華めん		803 kcal 31.0 g 20.0 %
12	木	たけのこごはん 牛乳 かつおとじゃがいもの あげがらめ ほうれんそうのごまあえ かきたま汁 ミニぶどうゼリー	油揚げ かつお 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう みつば	たけのこ しょうが もやし たまねぎ ぶなしめじ	米 でんぶん じゃがいも さとう ゼリー	油 ごま	752 kcal 35.8 g 22.3 %
13	金	ごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のフライ れんこんサラダ 豚肉と大根の煮もの	かぼちゃフライ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん えだまめ だいこん こんにやく	米 イタリアンドレッシング さとう じゃがいも	油	811 kcal 26.7 g 26.1 %
16	月	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ もやしの中華あえ 八宝菜 りんご	ぎょうざ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ りんご	米 おお麦 さとう でんぶん	ごま油 油	762 kcal 25.6 g 23.5 %
17	火	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き さやいんげんの炒め物 けんちん汁	いわし さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	こんにやく ごぼう	米 でんぶん さとう さといも	油 ごま油	779 kcal 32.7 g 28.2 %
18	水	黒糖コッペパン 牛乳 メンチカツ ブロッコリーとコーンのサラダ 大豆とトマトのスープ	メンチカツ 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー パセリ トマト水煮	キャベツ とうもろこし たまねぎ	黒糖パン じゃがいも さとう	油	730 kcal 29.1 g 30.0 %
19	木	ゆかりご飯 牛乳 イカの照り焼き ほうれん草のかつおあえ 高野豆腐の五目煮	いか かつお節 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐	牛乳	ゆかり粉 ほうれんそう にんじん さやえんどう	キャベツ れんこん こんにやく	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	732 kcal 38.3 g 18.7 %



令和4年5月学校給食献立表

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	
20	金	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き 小松菜のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	米 じゃがいも	ごま ノンエッグマヨ ネーズ	747 kcal 29.2 g 28.7 %
23	月	ツナピラフ 牛乳 焼きハンバーグ(デミソース) マセドアンサラダ マカロニスープ	ツナ ハンバーグ 鶏肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 さとう 米粉 じゃがいも マカロニ	油 ノンエッグマヨ ネーズ	820 kcal 28.8 g 28.3 %
24	火	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁 はちみつレモンゼリー	さわら 豆腐	牛乳	さやいんげん みつば	ごぼう 赤こんにゃく えのきたけ たまねぎ	米 さとう ふ はちみつレモンゼ リー	油 ごま	726 kcal 30.2 g 20.2 %
25	水	ソフトめん 牛乳 きざみきつねうどん ちくわの磯辺揚げ 彩りおひたし	油揚げ 鶏肉 ちくわ かつお節	牛乳 あおのり	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ 干しいたけ もやし とうもろこし	ソフトめん てんぷら粉 さとう	油	709 kcal 34.7 g 25.6 %
26	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 具入り厚焼き卵 キャベツの塩昆布あえ じゃがいものカレー煮	具入りたまご焼 き 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	米 発芽玄米 じゃがいも さとう	油	704 kcal 26.1 g 22.0 %
27	金	ごはん 牛乳 酢豚 もやしときゅうりのサラダ ビーフンスープ	豚肉 焼き豚	牛乳	青ピーマン にんじん にら	しょうが たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし はくさい 干しいたけ	米 でんぶん さとう ビーフン	油 中華ドレッシン グ	719 kcal 24.9 g 24.3 %
30	月	麦ごはん 牛乳 白身魚のトマトソースかけ かぼちゃのサラダ 野菜スープ	ホキ ハム 鶏肉	牛乳	トマト水煮 かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ えのきたけ	米 おお麦 でんぶん さとう	油 ノンエッグマヨ ネーズ	784 kcal 30.4 g 26.6 %
31	火	ごはん 牛乳 平つくね焼き ひじき煮 キャベツのみそ汁	鶏ひき肉 たまご 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 干ひじき	葉ねぎ にんじん	しょうが つきこんにゃく キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	米 おお麦 でんぶん さとう じゃがいも	油	701 kcal 29.6 g 22.5 %

朝食をしっかり食べて目覚ましスイッチを入れよう!



みなさんは、朝ごはんを食べていますか?一日のスタートとなる朝ごはんは、とても大切な役割があります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べて、目覚ましスイッチを入れましょう。

頭のスイッチ

脳のエネルギーが補給されます。



体のスイッチ

体温が上がり、熱が作られます。やる気と集中力がアップします。



おなかのスイッチ

腸のはたらきが活発になります。



○今月の平均栄養価 エネルギー 760 kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 24.6 % 塩分相当量 2.2 g カルシウム 351mg 鉄分 4.4 g

ビタミンA 318 mgレノール活性当量 ビタミンB1 0.42mg ビタミンB2 0.56 mg ビタミンC 33mg

食物繊維 4.8 g

