



令和4年6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	
1	水	食パン 牛乳 きびなごのかりかりフライ れんこんサラダ ポトフ いちごジャム	きびなご ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん えだまめ たまねぎ キャベツ	食パン イタリアンドレッシング さとう じゃがいも いちごジャム	油	728 kcal 31.5 g 30.9 %
2	木	ごはん 牛乳 回鍋肉(ホイロー) はるさめサラダ とうもろこしの中華スープ	豚肉 八丁みそ 糸かまぼこ たまご	牛乳	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり きくらげ クリームコーン缶	米 さとう でんぷん はるさめ	油 中華ドレッシング	693 kcal 27.0 g 22.7 %
3	金	発芽玄米入りごはん 牛乳 チキンカレー いかの香草焼き スナップエンドウのサラダ	鶏肉 いか	牛乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ スナップエンドウ キャベツ	米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 パン粉	油 ごまドレッシング	765 kcal 31.9 g 22.7 %
6	月	麦ごはん 牛乳 小あじのてんぷら 野菜あえ 親子どんぶり(具)	あじ かつお節 鶏肉 たまご	牛乳	のざわな漬け 葉ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ	米 おお麦 てんぷら粉 さとう でんぷん	油	771 kcal 32.1 g 27.3 %
7	火	ごはん 牛乳 さけの甘酢あんかけ 中華あえ ワンタンスープ	さけ 焼き豚	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ 干しいたけ	米 でんぷん さとう ワンタンの皮	油 中華ドレッシング	736 kcal 29.9 g 24.9 %
8	水	ソフトめん 牛乳 ミートソース さつまいも入りフライビーンズ わかめサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆(乾)	牛乳 わかめ	にんじん トマト水煮	たまねぎ マッシュルーム もやし きゅうり とうもろこし	ソフトめん 米粉 さとう 小麦粉 さつまいも	油 ごま油	765 kcal 29.7 g 25.1 %
9	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ゆかり和え 高野豆腐の五目煮	豚肉 鶏肉 さつまいも揚げ 高野豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ゆかり粉 さやえんどう	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり れんこん こんにゃく	米 さとう じゃがいも	油	757 kcal 33.1 g 22.7 %
10	金	キムチチャーハン 牛乳 チヂミ もやしのナムル わかめスープ キャンディーチーズ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ キャンディーチーズ	にんじん にら ほうれんそう	はくさい キムチ漬け もやし たけのこ たまねぎ	米 チヂミ さとう	ごま油 油 ごま	700 kcal 26.7 g 24.2 %
13	月	発芽玄米入りごはん 牛乳 焼きハンバーグ ごぼうサラダ コーンスープ	ハンバーグ ツナ ハム	牛乳	にんじん みずな パセリ	ごぼう たまねぎ クリームコーン缶 とうもろこし	米 発芽玄米 さとう 小麦粉	ノンエッグマヨ ネーズ バター	839 kcal 28.1 g 31.6 %
14	火	ごはん 牛乳 ますの塩焼き さやいんげんのごまあえ 豆腐のみそ汁 りんご	ます 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	えのきたけ たまねぎ りんご	米 さとう	ごま	718 kcal 34.5 g 21.1 %
15	水	味付けコッペパン 牛乳 ブレンオムレツ 小松菜のサラダ ポークビーンズ	ブレンオムレツ 豚肉 大豆(乾)	牛乳	こまつな にんじん トマト水煮	キャベツ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	味付けパン さとう じゃがいも	油	736 kcal 31.7 g 27.4 %
16	木	うめごはん 牛乳 鶏肉のねぎ味噌焼き れんこんの炒め煮 湯葉入りすまし汁	鶏肉 みそ さつまいも揚げ ゆば 豆腐	牛乳	葉ねぎ みつば	れんこん 赤こんにゃく たまねぎ 生しいたけ	米 さとう	ごま油	671 kcal 33.8 g 19.6 %
17	金	ごはん 牛乳 小あゆのあめ煮 豚肉とじゃがいもの煮物 きゅうりとわかめの酢のもの	こあゆ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ つきこんにゃく キャベツ きゅうり	米 中ざら糖 じゃがいも さとう	油	717 kcal 26.4 g 15.8 %
20	月	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼 昆布あえ 豚肉と野菜の煮物 うめゼリー	鶏ひき肉 豚肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ 赤こんにゃく えだまめ	米 おお麦 さとう じゃがいも うめゼリー	油	794 kcal 32.6 g 23.1 %



令和4年6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	
21	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのごまあえ 鶏ごぼう汁	さば 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう 葉ねぎ	キャベツ だいこん つきこんにやく ごぼう	米 じゃがいも	ごま	826 kcal 32.1 g 34.9 %
22	水	近江うどん 牛乳 カレー南蛮 豆のコロッケ 小松菜のソテー	鶏肉 油揚げ 豆のコロッケ ベーコン	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし	近江うどん でんぶん	油	833 kcal 30.8 g 27.7 %
23	木	ひじきご飯 牛乳 鶏肉の天ぷら スナックエドウのかつおあえ 豆腐とえのきのすまし汁	鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが スナックえんどう もやし えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん てんぷら粉	油	753 kcal 37.6 g 24.5 %
24	金	ごはん 牛乳 いわしフライ ツナサラダ クリームシチュー	いわしフライ ツナ 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター	812 kcal 31.6 g 27.3 %
27	月	発芽玄米入りごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの揚がらめ ちくわと野菜のみそ炒め かきたま汁	鶏肉 ちくわ 味噌 豆腐 たまご	牛乳	にんじん みつば	キャベツ ぶなしめじ とうもろこし たまねぎ	米 発芽玄米 でんぶん じゃがいも さとう	油	777 kcal 33.0 g 27.1 %
28	火	ごはん 牛乳 白身魚のムニエル マカロニサラダ 夏野菜のトマト煮	白身魚 鶏肉	牛乳	かぼちゃ トマト水煮	とうもろこし キャベツ えだまめ たまねぎ なす	米 マカロニ じゃがいも さとう	バター 油 ノンエッグマヨ ネーズ	925 kcal 35.6 g 23.3 %
29	水	揚げパン 牛乳 肉だんごの甘酢煮 コールスローサラダ 豆腐のコンソメスープ	きな粉 ミートボール ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	コッペパン さとう でんぶん	油	722 kcal 31.9 g 37.9 %
30	木	わかめごはん 牛乳 厚焼き卵 切り干し大根のうま煮 豚汁 フローズンヨーグルト	厚焼き卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	わかめごはんの 素 牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん 葉ねぎ	切干しだいこん 干しいたけ ごぼう つきこんにやく	米 さとう じゃがいも		759 kcal 27.8 g 24.1 %

※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。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

目指そう！8020！

食事のとき、よくかむことを意識していますか？
よくかんで食べると、だ液が出て虫歯を防いだり、
集中力が上がったたり、味わって食べられたりと、よいことが
たくさんあります。

8日の「さつまいも入りフライピーズ」は、かみごたえの
あるさつまいもや、大豆を使ったメニューです。よくかむこと
を意識して食べてくださいね。



今月の旬食材 「うめ」

春に花を咲かせる梅の花。5月下旬から6月には、実がなります。

梅と言えば、酸っぱい味が特徴。これは、クエン酸やリンゴ酸が多く含まれているため、疲労回復に効果があります。

また、この酸には殺菌効果もあります。

今月の給食では、16日の梅ごはん、20日の梅ゼリーに梅を使います。

梅を食べて、じめじめした梅雨を乗り切りましょう！



○今月の平均栄養価	エネルギー 764 kcal	たんぱく質 16.4 %	脂質 25.8 %	塩分相当量 2.1 g	カルシウム 359mg	鉄分 3.7 g
	ビタミンA 266 mgレチノール活性当量	ビタミンB1 0.44mg	ビタミンB2 0.58 mg	ビタミンC 32mg	食物繊維 5.1 g	
○文部科学省基準 (中学生の基準値)	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 ~20 %	脂質 ~30 %	塩分相当量 ~2.4 g	カルシウム 450m g	鉄分 4.5 m g
	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 ~	

