



# 令和6年4月 学校給食こんだて表



※ 牛乳は毎日ついてます。

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
11 木	主食 麦ごはん 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 きんぴらごぼう 副菜 豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう
12 金	主食 わかめごはん 主菜 厚焼き卵 副菜 キャベツの甘酢炒め 副菜 豚じゃが	牛乳 わかめごはんの素 厚焼き卵 豚肉	米 強化米 油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ 赤こんにゃく さやいんげん
15 月	主食 ごはん 主菜 焼き餃子 副菜 にらもやし炒め 副菜 麻婆豆腐	牛乳 ぎょうざ 豚ひき肉 豆腐 豆みそ	米 ごま油 油 さとう でんぷん	にら もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ しょうが 葉ねぎ
16 火	主食 発芽玄米入りごはん 主菜 鯖の西京焼き 副菜 じゃがいもの千切り炒め 副菜 かきたま汁	牛乳 さわら 西京みそ たまご	米 強化米 発芽玄米 じゃがいも 油 でんぷん	青ピーマン たまねぎ にんじん みつば ぶなしめじ
17 水	●お祝い給食● 主食 コッペパン 主菜 ハンバーグ 副菜 ブロッコリーソテー 副菜 マカロニスープ その他 いちごゼリー	牛乳 ハンバーグ	コッペパン さとう 油 リボンマカロニ いちごゼリー	ブロッコリー キャベツ にんじん エリンギ セロリー
18 木	主食 麦ごはん 主菜 鶏肉の唐揚げ 副菜 小松菜の塩昆布炒め 副菜 お麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 でんぷん 油 おつゆ麩	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ 葉ねぎ
19 金	●どんぶりの日● 主食 ごはん 主菜 ポークカレー 副菜 豆腐ナゲット 副菜 いんげんとれんこんのツナソテー	牛乳 豚肉 とうふナゲット ツナ	米 強化米 じゃがいも 油 カレールウ オリーブ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん れんこん
22 月	主食 ごはん 主菜 鮭のこうじ焼き 副菜 切り干し大根のうま煮 副菜 豆腐のみそ汁	牛乳 さけ 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 さとう	切干しいたけ にんじん 干しいたけ たまねぎ 葉ねぎ
23 火	●せいいちちゃんの日● 主食 食パン 主菜 南瓜のチーズ焼き 副菜 枝豆とコーンのソテー 副菜 パスタクリームスープ	牛乳 大豆パウダー チーズ ウィンナー	食パン 油 スパゲッティ 米粉	かぼちゃ えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ
24 水	主食 ソフトめん 主菜 五目うどんの汁 副菜 いかの天ぷら 副菜 菜の花の炒め物	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ いか天ぷら	ソフトめん 油	にんじん 干しいたけ 葉ねぎ なばな もやし
25 木	●カルちゃんの日● 主食 麦ごはん 主菜 焼きししゃも 副菜 にんじんのごま炒め 副菜 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳 ししゃも こんが 生揚げ 鶏肉	米 大麦 油 ごま さとも さとう	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ 干しいたけ
26 金	主食 コーンピラフ 主菜 豚肉のマーマレード焼き 副菜 アスパラとしめじのソテー 副菜 お豆のミネストローネ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	米 強化米 オリーブ油 油 じゃがいも	とうもろこし パセリ にんにく マーマレード アスパラガス ぶなしめじ にんじん キャベツ トマト
30 火	●滋賀の日・鉄ちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 いさぎのカリン揚げ 副菜 小松菜のカリカリ梅炒め 副菜 かしわのじゅんじゅん	牛乳 いさぎ 鶏肉 焼き豆腐	米 でんぷん 油 さとう 丁字麩	こまつな もやし 梅干し 赤こんにゃく 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材料 - 575kcal たんぱく質 17.6% 脂質 28.5% カルシウム 337mg 鉄分 4.2mg ビタミンA 214ug ビタミンB1 0.45mg ビタミンB2 0.50mg ビタミンC 22mg 食塩相当量 1.9g)  
 文科科学省基準 (1材料 - 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% カルシウム350mg 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)

彦根市の小学校給食は、各小学校の給食室で調理しています。

- 【主食】 ごはん・・・週3~4回 県内産の「みずかがみ」や彦根産の「秋の詩」を使用しています。  
 週1回は、炊き込みご飯や混ぜご飯を予定しています。  
 パン・・・週1回 食パンやコッペパン、給食室で調理した揚げパンなどがあります。  
 めん・・・月1~2回 ソフトめん、中華めん、近江うどんがあります。

- 【主菜】 和食・洋食・中華料理等の形態を取り入れ、焼き物・蒸し物・揚げ物などの調理方法で実施しています。  
 【副菜】 和食・洋食・中華料理等の形態を取り入れ、野菜を中心にしたおかずと汁物や煮物を実施しています。

