



令和 6年 4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	
11 木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー いかの香草焼き 青じそサラダ	豚肉 いか	牛乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり	米 おお麦 じゃがいも 米粉 パン粉	油	739 kcal 31.1 g 20.6 g
12 金	●鉄分たっぷりの日● 発芽玄米入りごはん 牛乳 春巻き チンゲンサイのサラダ 麻婆豆腐	春巻き チキンハム 豚ひき肉 豆腐 八丁みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 発芽玄米 さとう でんぷん	油 中華ドレッシング ごま油	850 kcal 29.0 g 31.3 g
15 月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 荳わかめのきんぴら かぼちゃのみそ汁	さば 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳 荳わかめ	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう しらたき たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油	806 kcal 31.1 g 33.5 g
16 火	麦ごはん 牛乳 切り干し大根入りピピンバ ハムとピーマンの酢の物 トックスープ	豚ひき肉 八丁みそ ハム 鶏肉 たまご	牛乳	青ピーマン にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 切干しだいこん しょうが にんにく もやし はくさい	米 おお麦 さとう トック でんぷん	油 ごま油	711 kcal 26.0 g 22.3 g
17 水	ソフトめん 牛乳 えび入りかきあげ きざみきつねうどん ゆかり和え	えび 油揚げ 鶏肉	牛乳	みつば にんじん 葉ねぎ ゆかり粉	たまねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん きゅうり	ソフトめん さつまいも てんぷら粉	油	778 kcal 30.9 g 28.6 g
18 木	●滋養の日● ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩こうじ焼き ほうれん草のごまあえ じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚ひき肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ 干しいたけ えだまめ	米 さとう じゃがいも でんぷん	ごま 油	820 kcal 39.1 g 23.6 g
19 金	●食育の日・入学お祝い献立● チキンライス 牛乳 スパニッシュオムレツ 春キャベツのサラダ 豆乳スープ お祝いいちごゼリー	鶏肉 オムレツ 豚肉 豆腐	牛乳	赤ピーマン にんじん さやえんどう	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム とうもろこし 春キャベツ ぶなしめじ	米 さとう じゃがいも 米粉 お祝いいちご ゼリー	油	780 kcal 26.5 g 25.4 g
22 月	●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 菜の花のごまあえ えのきたけのみそ汁	さわら 油揚げ みそ	牛乳	なばな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	779 kcal 30.9 g 28.0 g
23 火	●食物せんいたっぷりの日● ひじきご飯 牛乳 てり焼きハンバーグ ごぼうのツナあえ 湯葉入りすまし汁	ハンバーグ ツナ ゆば 豆腐	牛乳	にんじん みつば	ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	米 さとう でんぷん	ノンエッグマヨ ネーズ	753 kcal 29.0 g 26.9 g
24 水	食パン 牛乳 グリルチキン スナップエンドウのサラダ クリームシチュー いちごジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	スナップえんどう キャベツ たまねぎ マッシュルーム	食パン じゃがいも 小麦粉 いちごジャム	イタリアンド レッシング 油 バター	874 kcal 34.6 g 33.2 g
25 木	ごはん 牛乳 白身魚の香味だれかけ わかめサラダ ワンタンスープ	ホキ 豚肉	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん にら	しょうが もやし 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 ごま油	717 kcal 28.6 g 23.5 g
26 金	麦ごはん 牛乳 豚丼(具) さやいんげんのおかかあえ えびしんじょうのすまし汁	豚肉 かつお節 えびしんじょう 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 しらたき ぶなしめじ	米 おお麦 さとう でんぷん	油	700 kcal 30.1 g 21.1 g
30 火	キャロットピラフ 牛乳 サーモンフライ アスパラとコーンのソテー たまごスープ	サーモンフライ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん アスパラガス さやえんどう	とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 でんぷん	油	714 kcal 27.6 g 24.8 g

※ 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ください。)



○今月の平均栄養価 エネルギー 771 kcal たんぱく質 30.3g (15.7%) 脂質 22.8% 塩分相当量 2.3 g カルシウム 340mg 鉄分 3.2 g
 ビタミンA 311mg/日ノル活性当量 ビタミンB1 0.41mg ビタミンB2 0.55 mg ビタミンC 28mg 食物繊維 4.4 g