



令和4年12月 学校給食こんだて表



彦根市教育委員会

※ 牛乳は毎日ついています。

日	曜日	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
1	木	主食 麦ごはん 主菜 いわしの蒲焼き 副菜 ほうれん草のおひたし 副菜 のっぺい汁	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ	米 大麦 でんぷん 米粉 油 さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ
2	金	主食 発芽玄米入りごはん 主菜 ハンバーグのおろしかけ 副菜 白菜のゆかりあえ 副菜 じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ わかめ みそ	米 発芽玄米 じゃがいも	だいこんおろし ほうさい 赤しそ たまねぎ にんじん ぶなしめじ
5	月	●滋賀の日●●鉄ちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 ごあゆのカリン揚げ 副菜 小松菜のごまあえ 副菜 おでん	牛乳 ごあゆ 鶏肉 こんぶ 一口がんも	米 でんぷん 油 さとう ごま さとも	ごまつな もやし だいこん にんじん 赤こんにやく
6	火	主食 ごはん 主菜 鶏肉のゆずみそ焼き 副菜 キャベツの塩昆布あえ 副菜 豆腐のすまし汁 副菜 みかん	牛乳 鶏肉 みそ 塩昆布 かまぼこ 豆腐	米	ゆず キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ みかん
7	水	●カルちゃんの日● 主食 食パン 主菜 ポテトのチーズ焼き 副菜 枝豆とコーンのソテー 副菜 白菜と肉団子のスープ煮	牛乳 チーズ 大豆パウダー ミートボール	食パン フライドポテト 油	えだまめ とうもろこし ほうさい エリンギ にんじん
8	木	主食 麦ごはん 主菜 たらのカレー揚げ 副菜 いんげんの炒め物 副菜 かぶのみそ汁	牛乳 たら 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 でんぷん 油	さやいんげん にんじん かぶ たまねぎ 葉ねぎ
9	金	主食 ぶちぶちごはん 主菜 焼きぎょうざ 副菜 パンパンジー 副菜 厚揚げの中華煮	牛乳 ぎょうざ チキンフレーク 生揚げ 豚肉	米 もち米 油 ドレッシング さとう ごま油 でんぷん	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほうさい 干しいたけ たけのこ しょうが
12	月	主食 ごはん 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 しゅんぎくのかつおあえ 副菜 黒豆の五目煮 副菜 味付けのり	牛乳 ほっけ かつお節 黒豆水煮 鶏肉 味付けのり	米 油 さとう	しゅんぎく もやし たけのこ にんじん れんこん
13	火	主食 ごはん 主菜 ちぐさ焼き 副菜 大根の袖香あえ 副菜 なめこ汁	牛乳 たまご ツナ 豆腐 わかめ 豆みそ みそ	米 強化米 さとう でんぷん 油 ドレッシング	とうもろこし ほうれんそう だいこん にんじん なめこ たまねぎ
14	水	主食 ソフトめん 主菜 かやくうどんの汁 副菜 野菜豆腐 副菜 きんぴらごぼう	牛乳 野菜豆腐 鶏肉 油揚げ	ソフトめん 油 さとう でんぷん	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ
15	木	●どんぶりの日● 主食 麦ごはん 主菜 切り干し大根入りピビンパ 副菜 きゅうりともやしのナムル 副菜 トックスープ	牛乳 豚ひき肉 豆みそ わかめ	米 大麦 油 さとう ごま油 トック	干しいたけ 切干だいこん しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん ほうさい
16	金	主食 五目ごはん 主菜 焼きししゃも 主菜 キャベツのひじきあえ 副菜 もずく汁	鶏肉 牛乳 ししゃも もずく	米 強化米 油	ぶなしめじ にんじん ごぼう えだまめ キャベツ ごまつな たまねぎ えのきたけ
19	月	●せんいちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 ポークカレー 副菜 いかリングフライ 副菜 いんげんとコーンのソテー	牛乳 豚肉 いかリングフライ	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 とうもろこし
20	火	主食 ごはん 主菜 さわらの西京焼き 副菜 酢の物 副菜 湯葉のすまし汁	牛乳 さわら 西京みそ わかめ ゆば かまぼこ	米 さとう	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう
21	水	主食 コッペパン 主菜 グリルチキン 副菜 ブロッコリーサラダ 副菜 コンソメジュリアンスープ 副菜 お楽しみデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン ドレッシング じゃがいも ガトーショコラ	ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん
22	木	●冬至の日● 主食 麦ごはん 主菜 豚肉のしょうが焼き 副菜 もやしのきのこあえ 副菜 かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦	しょうが 青ピーマン にんじん もやし ごまつな えのきたけ かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ

今月の平均栄養価 (エネルギー 569kcal たんぱく質 25.2g 脂質 28.7% カルシウム 343mg 鉄分 4.0mg ビタミンA 227ug ビタミンB1 0.38mg ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 22mg 食塩相当量 2.0g)

文部科学省基準 (エネルギー 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 20mg 食塩相当量 2g未満)

※ 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。