



# 令和4年5月 学校給食こんだて表



彦根市教育委員会

※ 牛乳は毎日ついてます。

日	曜日	献立名	使用するおな材料		
			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
2	月	●こどもの日● 主食 ごはん 主菜 野菜カレー 副菜 魚型ハンバーグ その他 枝豆とコーンのソテー うめゼリー	牛乳 魚型ハンバーグ	米 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし
6	金	主食 たけのこごはん 主菜 鱈の西京焼き 副菜 キャベツの甘酢炒め 白玉すまし汁	油揚げ 牛乳 さわら 西京みそ	米 強化米 さとう 油 白玉だんご	たけのこ キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう
9	月	主食 ごはん 主菜 ツナ入り卵焼き 副菜 きんぴらごぼう 花切干大根のみそ汁	牛乳 たまご ツナ 油揚げ みそ	米 油 さとう じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん さいやいんげん 花切干大根 えのきたけ 葉ねぎ
10	火	●カルちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 焼きししゃも 副菜 もやしの塩昆布炒め 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳 ししゃも 塩昆布 厚揚げ	米 油 さといも さとう	青ピーマン もやし たけのこ 赤こんにやく さやえんどう たまねぎ 干しいたけ
11	水	主食 食パン 主菜 牛肉コロッケ 副菜 キャベツのカレーソテー 大豆入りミネストローネ	牛乳 牛肉コロッケ ベーコン 大豆	食パン 油 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし セロリー トマト にんにく
12	木	主食 麦ごはん 主菜 鮭のレモン醤油かけ 副菜 ブロッコリーの炒め物 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 鮭 鶏肉	米 大麦 油 さとう	レモン ブロッコリー しょうが かぼちゃ たまねぎ
13	金	主食 発芽玄米入りごはん 主菜 豚肉のしょうが焼き 副菜 いんげんのごまマヨ炒め 打ち豆汁	牛乳 豚肉 打ち豆 油揚げ みそ	米 発芽玄米 油 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが キャベツ 青ピーマン さいやいんげん とうもろこし にんじん こまつな
16	月	主食 ごはん 主菜 いかのさらさ揚げ 副菜 カリカリ梅炒め けんちん汁	牛乳 いか 大豆 豚肉 豆腐	米 でんぶん 油	しょうが ほうれんそう キャベツ 梅干し にんじん ごぼう れんこん 葉ねぎ
17	火	主食 ごはん 主菜 鶏肉のさっぱり焼き 副菜 小松菜ともやしの炒め物 うずら卵と野菜の煮物	牛乳 鶏肉 ちくわ うずら卵	米 強化米 さとう 油 じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん 干しいたけ たまねぎ つきこんにやく さいやいんげん
18	水	●滋養の日● 主食 ソフトめん 副菜 かやくうどんの汁 副菜 ゴりの佃煮入りかき揚げ にんじんのごま炒め	牛乳 GORIの佃煮 かまぼこ 油揚げ	ソフトめん さつまいも てんぷら粉 油 ごま おつゆ麩 でんぶん	みつば たまねぎ ごぼう にんじん ぶなしめじ ほうれんそう
19	木	主食 麦ごはん 主菜 コーンシュウマイ 副菜 青梗菜の中華炒め 糸寒天の麻婆	牛乳 コーンシュウマイ 糸寒天 さつま揚げ 豚肉 豆みそ	米 大麦 油 さとう でんぶん	チンゲンサイ たまねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが 葉ねぎ
20	金	主食 ピースライス 主菜 ポテのチーズ焼き 副菜 コマツナソテー コンソメジュリアンスープ	牛乳 ベーコン 大豆 チーズ ツナ	米 強化米 オリーブ油 フライドポテト 油	とうもろこし グリーンピース こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリー
23	月	主食 ごはん 主菜 さんまの蒲焼き 副菜 もやしの甘酢炒め 副菜 わかめのみそ汁	牛乳 さんま わかめ 豆腐 みそ	米 でんぶん 油 さとう	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ
24	火	●どんぶりの日● 主食 ごはん 主菜 そぼろごはんの具 副菜 五目卵 根菜すまし汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆みそ 五目卵 かまぼこ	米 強化米 油 さといも	しょうが 赤こんにやく 切干大根 ごぼう にんじん えのきたけ
25	水	主食 コッペパン 主菜 白身魚(ホキ)フライ 副菜 シャリンヤリポテト 副菜 コーンポタージュ その他 一食用チーズ	牛乳 白身フライ 豆乳 チーズ	コッペパン 油 じゃがいも ホホワイトルウ	青ピーマン とうもろこし たまねぎ パセリ
26	木	●てっちゃんの日● 主食 麦ごはん 主菜 肉団子とレンコンのたれ焼き 副菜 青梗菜のナムル炒め もずくスープ	牛乳 ミートボール ベーコン もずく 豆腐	米 大麦 さとう 油 ドレッシング	れんこん チンゲンサイ もやし たまねぎ えのきたけ
27	金	主食 ごはん 主菜 鱈の塩焼き 副菜 こんにやくといんげんの炒め物 副菜 小松菜のみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ みそ	米 強化米 油 さとう じゃがいも	しらたき にんじん さいやいんげん こまつな たまねぎ
30	月	主食 ごはん 主菜 かつおと高野豆腐のからあげ 副菜 キャベツのゆかり炒め 副菜 かきたま汁	牛乳 かつお 高野豆腐 たまご わかめ	米 でんぶん 油	しょうが キャベツ ゆかり たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ
31	火	●せんいちゃんの日● 主食 コッペパン 主菜 ポイルウインナー 副菜 ごぼうのツナマヨソテー 副菜 ペンネのミートソース煮	牛乳 ウインナー ツナ 豚肉 レンズ豆	コッペパン 油 ノンエッグマヨネーズ さとう ペンネ	ごぼう さいやいんげん とうもろこし たまねぎ にんにく トマト

今月の平均栄養価 (エネルギー 576kcal たんぱく質 26g 脂質 29.4% 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 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。