



# 令和4年6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	使用のおもな材料		
			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	水	主食 中華麺 主菜 ちゃんぽん麺のスープ 副菜 春巻き 中華炒め	牛乳 豚肉 なた 春巻き	中華麺 油 ごま油	たまねぎ もやし にんじん 葉ねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ
2	木	●カルちゃんの日● 主菜 麦ごはん 主菜 焼きししゃも 副菜 ほうれん草の炒め物 副菜 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳 ししゃも 生揚げ	米 大麦 油 さといも さとう	ほうれん草 とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ
3	金	主菜 わかめごはん 主菜 鶏肉の照り焼き 副菜 もやしのかつお炒め 副菜 じゃがいものみそ汁	わかめごはんの素 牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	米 強化米 油 じゃがいも	もやし 赤こんにやく たまねぎ にんじん 葉ねぎ
6	月	主菜 ごはん 主菜 蒸しぎょうざ 副菜 切り干し大根のエスニック風炒め 副菜 中華風コンソースープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉	米 ごま油 ごま でんぶん	切干しだいこん にんじん にら たまねぎ とうもろこし 葉ねぎ
7	火	主菜 ごはん 主菜 鯖のおろしかけ 副菜 しそひじき炒め 副菜 花切大根のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ しそひじきの佃煮	米 油 じゃがいも	だいこん キャベツ もやし 切干しだいこん花きり にんじん 葉ねぎ
8	水	主菜 コッペパン 主菜 スパニッシュオムレツ 副菜 枝豆とコーンのソテー 副菜 コンソメジュリアンスープ	牛乳 スパニッシュオムレツ ベーコン	コッペパン 油	えだまめ とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ セロリー
9	木	主菜 麦ごはん 主菜 豚肉のしょうが焼き 副菜 ひじきと大豆の含め煮 副菜 南瓜のみそ汁	牛乳 豚肉 干ひじき 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 さとう	しょうが 青ピーマン にんじん たけのこ かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ
10	金	主菜 ぶちぶちごはん 主菜 ホキの梅マヨ焼き 副菜 ブロッコリーの和風炒め 副菜 じゃがいもと鶏肉の煮物	牛乳 ホキ 鶏肉	米 もち米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも さとう	ねり梅 ブロッコリー にんじん たまねぎ 赤こんにやく さやいんげん
13	月	●滋賀の日● 主菜 ごはん 主菜 ごあゆのカリン揚げ 副菜 キャベツの塩昆布炒め 副菜 かしわのじゆんじゆん	牛乳 ごあゆ 塩昆布 鶏肉 焼き豆腐	米 でんぶん 油 さとう 丁字麩	キャベツ はくさい しらたき にんじん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ
14	火	●かみかみメニュー● 主菜 ごはん 主菜 豚肉のみそ焼き 副菜 かみかみきんぴら 副菜 かきたま汁	牛乳 豚肉 みそ こんぶ 豆腐 たまご	米 強化米 油 さとう でんぶん	れんこん にんじん たまねぎ ほうれん草
15	水	主菜 近江うどん 主菜 天ぷらうどんの汁 副菜 かきあげ 副菜 ツナ入りキャベツ炒め	牛乳 油揚げ かまぼこ 大豆 すじえび ツナ	近江うどん でんぶら粉 油	たまねぎ 干しいたけ 葉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ
16	木	主菜 麦ごはん 主菜 鯖の塩こうじ焼き 副菜 小松菜の炒め物 副菜 豆腐のみそ汁	牛乳 さわら 豆腐 みそ	米 大麦 油	こまつな 赤こんにやく たまねぎ にんじん ほうれん草
17	金	主菜 にんじんピラフ 主菜 鶏肉のレモンソースかけ 副菜 もやしのソテー 副菜 ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 強化米 オリーブ油 でんぶん 油 さとう じゃがいも	にんじん えだまめ レモン果汁 キャベツ もやし たまねぎ トマト
20	月	主菜 ごはん 主菜 さけの照り焼き 副菜 キャベツのゆかり炒め 副菜 なすのみそ汁	牛乳 さけ 鶏ささ身 油揚げ みそ	米 油	キャベツ ゆかり粉 にんじん なす 葉ねぎ
21	火	主菜 ごはん 主菜 鶏肉の竜田揚げ 副菜 小松菜じゃこ炒め 副菜 けんちん汁	牛乳 鶏肉 しらす干し 豆腐 かまぼこ	米 でんぶん 油 ごま油 さといも	しょうが こまつな にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ
22	水	●鉄ちゃんの日● 主菜 食パン 主菜 肉団子のケチャップがらめ 副菜 かぼちゃのチーズ焼き 副菜 キャベツスープ	牛乳 ミートボール 大豆パウダー チーズ ベーコン	食パン さとう	かぼちゃ キャベツ にんじん さやいんげん
23	木	主菜 麦ごはん 主菜 いわしの蒲焼き 副菜 茎わかめの甘酢炒め 副菜 豚じゃが	牛乳 いわし 大豆パウダー 茎わかめ 豚肉	米 大麦 でんぶん 油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ
24	金	●どんぶりの日● 主菜 ごはん 主菜 チキンカレー 副菜 フィッシュナゲット 副菜 ブロッコリーのソテー	牛乳 鶏肉 フィッシュナゲット	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 ブロッコリー とうもろこし
27	月	主菜 ごはん 主菜 豚肉とじゃがいもの中華がらめ 副菜 もやしのナムル 副菜 厚揚げの中華煮	牛乳 豚肉 生揚げ うずらたまご	米 でんぶん じゃがいも 油 さとう ドレッシング ごま油	もやし 青ピーマン にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ しょうが
28	火	主菜 コッペパン 主菜 焼きハンバーグ 副菜 ほうれん草のソテー 副菜 オニオンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	コッペパン 油	ほうれん草 とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ
29	水	主菜 ごはん 主菜 鰯のレモン醤油焼き 副菜 キャベツの塩こうじ炒め 副菜 だんご汁	牛乳 あじ	米 油 白玉だんご	レモン果汁 青ピーマン キャベツ はくさい にんじん 葉ねぎ
30	木	●せんいちゃんの日● 主菜 麦ごはん 主菜 ちぐさ焼き 副菜 ひじき炒め 副菜 じゃがいものうま煮	牛乳 たまご ツナ 干ひじき さつま揚げ 鶏肉 大豆ミート	米 大麦 でんぶん 油 さとう じゃがいも	とうもろこし こまつな キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん

今月の平均栄養価 (エネルギー 575kcal たんぱく質 25.5g 脂質 27.9% カルシウム 335mg 鉄分 4.0mg ビタミンA 228ug ビタミンB1 0.39mg ビタミンB2 0.53mg  
 ビタミンC 27mg 食塩相当量 2.0g 食物繊維 5.6g)  
 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 食物繊維 4.5g)  
 ※ 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。