



令和4年7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	金	主食 主菜 副菜 副菜 ごぼうピラフ グリルチキン カラフルソテー ミネストローネ	ベーコン 牛乳 鶏肉 大豆	米 強化米 オリーブ油 油 リボンマカロニ	ごぼう たまねぎ パセリ にんにく しょうが にんじん もやし 赤ピーマン 青ピーマン にんじん ブロccoli トマト にんにく
4	月	●夏野菜メニュー● 主食 主菜 副菜 ごはん なす入りキーマカレー イカのバジル焼き 枝豆とコーンのソテー	牛乳 いか 鶏ひき肉	米 油 カレールウ	えだまめ とうもろこし にんにく しょうが にんじん なす たまねぎ 青ピーマン トマト
5	火	主食 主菜 副菜 副菜 ごはん 鰯の竜田揚げ キャベツの甘酢炒め 冬瓜のみそ汁	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぶん 油 さとう	しょうが キャベツ もやし とうがん にんじん 葉ねぎ
6	水	●せんいちゃんの日● 主食 主菜 副菜 副菜 コッペパン 豆とブロッコリーのキッシュ にんじんとエリンギのソテー パスタクリームスープ	牛乳 大豆 ウィンナー たまご チーズ 鶏肉	コッペパン 油 ペンネ ホワイトルウ	ブロッコリー にんじん エリンギ たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ
7	木	●七夕献立● 主食 主菜 副菜 副菜 その他 麦ごはん 星形ハンバーグ ごぼうのツナマヨソテー コンソメスープ 七夕ゼリー	牛乳 星形ハンバーグ ツナ 豚肉	米 大麦 ノンエッグマヨネーズ 七夕ゼリー	ごぼう さやいんげん キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ オクラ
8	金	主食 主菜 副菜 副菜 発芽玄米入りごはん 鯖の塩焼き もやしときゅうりのゆかり炒め かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 さば 鶏ひき肉 生揚げ	米 発芽玄米 油 さとう	もやし きゅうり 赤しそ しょうが かぼちゃ たまねぎ
11	月	●滋賀の日、カルちゃんの日● 主食 主菜 副菜 副菜 ごはん すごもこのから揚げ 昆布入りかみかみきんぴら 打ち豆汁	牛乳 すごもろこ こんぶ 打ち豆 油揚げ みそ	米 でんぶん 油 ごま さとう	しょうが ごぼう 赤こんにやく たまねぎ にんじん こまつな
12	火	主食 主菜 副菜 副菜 その他 食パン プレーンオムレツ シャリシャリポテト キャベツとウィンナーのスープ煮 いちごジャム	牛乳 プレーンオムレツ ウィンナー	食パン じゃがいも 油 いちごジャム	青ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ
13	水	主食 主菜 副菜 ソフトめん かやくうどんの汁 鶏肉のネギみそ焼き いんげんと赤こんにやくのツナ炒め	牛乳 鶏肉 みそ ツナ かまぼこ 油揚げ わかめ	ソフトめん 油 でんぶん	葉ねぎ さやいんげん 赤こんにやく たまねぎ にんじん 干しいたけ
14	木	●どんぶりの日● 主食 主菜 副菜 副菜 麦ごはん ピリ辛丼の具 えびしゅうまい トックスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆みそ えびしゅうまい	米 大麦 油 さとう トック	たまねぎ 青ピーマン 干しいたけ たけのこ にんじん もやし ほうれんそう
15	金	●鉄ちゃんの日● 主食 主菜 副菜 副菜 五穀ごはん 鮭のこうじ焼き ゴーヤチャンプル 南瓜のみそ汁	牛乳 さけ ベーコン 豆腐 たまご わかめ みそ	米 強化米 雑穀(五穀) 油	にがうり かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめじ
19	火	主食 主菜 副菜 ごはん ツナ入り野菜カレー 豚肉のマーマレード焼き キャベツとピーマンのソテー	牛乳 豚肉 ツナ	米 強化米 油 じゃがいも マーマレード カレールウ	にんにく キャベツ 青ピーマン しょうが たまねぎ にんじん

今月の平均栄養価 (エネルギー 581kcal たんぱく質 26.5g 脂質 29.5% カルシウム 337mg 鉄分 3.9mg ビタミンA 227ug ビタミンB1 0.44mg ビタミンB2 0.52mg
ビタミンC 25mg 食塩相当量 2.1g 食物繊維 5.2g)

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。