



令和4年10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	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
3月	主食 ごはん 主菜 あじの和風カレー焼き 副菜 ごまつなとウィンナー炒め 副菜 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 あじ ウィンナー 鶏ひき肉 生揚げ	米 油 さとう でんぷん	ごまつな にんじん しょうが かぼちゃ たまねぎ
4火	●カルちゃんの日● 主食 コッペパン 主菜 高野豆腐のカップ焼き 副菜 コールスローソテー 副菜 きのことベーコンのスープ	牛乳 高野豆腐 ツナ 粉チーズ ベーコン	コッペパン ノンエッグマヨネーズ ドレッシング 油	キャベツ とうもろこし ぶなしめじ エリンギ えのきたけ にんじん たまねぎ パセリ
5水	主食 中華麺 主菜 ちゃんぽん麺のスープ 副菜 春巻き 副菜 にらもやし炒め	牛乳 豚肉 なたと 春巻き	中華めん 油 ごま油	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし しょうが にら もやし
6木	●せんいちちゃんの日● 主食 麦ごはん 主菜 鯖のみりん干し 副菜 野菜の梅炒め 副菜 じゃがいもと鶏肉の煮物	牛乳 いわし 鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも さとう	はくさい 梅 たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん
7金	●目によいメニュー● 主食 にんじんピラフ 主菜 イカのオイル焼き 副菜 ブロッコリーとコーンのソテー 副菜 野菜スープ	ベーコン 牛乳 いか 豚肉	米 強化米 オリーブ油 油	にんじん 青ピーマン ブロッコリー とうもろこし キャベツ セロリー たまねぎ ぶなしめじ
11火	主食 ごはん 主菜 大豆と小魚の甘辛揚げ 副菜 もやしのごま炒め 副菜 豚汁	牛乳 大豆 しらす干し 豚肉 みそ	米 でんぷん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	もやし ごまつな たまねぎ ごぼう にんじん 葉ねぎ
12水	主食 食パン 主菜 焼きハンバーグ 副菜 いんげんとコーンのソテー 副菜 グラタン煮	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	食パン さとう 油 マカロニ ホワイトルウ	さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ
13木	主食 麦ごはん 主菜 鯖の塩焼き 副菜 キャベツと糸かまぼこの甘酢炒め 副菜 さつまいもとわかめの味噌汁	牛乳 さば かまぼこ 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 さとう 油 さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ
14金	●鉄ちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 五目卵 副菜 カリカリ梅炒め 副菜 おでん	牛乳 五目卵 鶏肉 こんぶ 一口がんも ちくわ	米 強化米 油 さといも さとう	ほうれんそう もやし 梅干し だいこん 赤こんにゃく
17月	●滋養の日● 主食 ごはん 主菜 すごもろこのから揚げ 副菜 大根の炒めもの 副菜 丁字麩入りみそ汁	牛乳 すごもろこ チキンフレーク 油揚げ 豆腐 みそ	米 でんぷん 油 丁字麩	しょうが だいこん にんじん たまねぎ 赤こんにゃく
18火	主食 ごはん 主菜 チキンカレー 副菜 フィッシュナゲット 副菜 ほうれん草ともやしのソテー	牛乳 フィッシュナゲット 鶏肉	米 強化米 オリーブ油 油 じゃがいも カレールウ	ほうれんそう もやし とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ にんじん
19水	主食 ソフトめん 主菜 五目うどん汁 副菜 竹輪の磯辺揚げ 副菜 キャベツのかつお炒め	牛乳 ちくわ 大豆 あおさのり かつお節 豚肉 わかめ	ソフトめん てんぷら粉 油 でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ
20木	主食 麦ごはん 主菜 ちくぎ焼き 副菜 いんげんとさつま揚げの炒め物 副菜 さといものみそ汁	牛乳 たまご ツナ さつま揚げ 油揚げ みそ	米 大麦 でんぷん さとう 油 さといも	たまねぎ とうもろこし 葉ねぎ さやいんげん にんじん
21金	主食 ゆかりご飯 主菜 焼きししゃも 副菜 五目きんぴら 副菜 大根と厚揚げの煮物	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 生揚げ 鶏肉 豆みそ みそ	米 強化米 油 さとう ごま じゃがいも	赤しそ しょうが れんこん ごぼう しらたき 青ピーマン だいこん にんじん
24月	主食 ごはん 主菜 焼き餃子 副菜 もやしのナムル炒め 副菜 鶏肉と白菜の中華スープ煮	牛乳 ぎょうざ 鶏肉 糸寒天	米 さとう ごま油	もやし ほうれんそう たけのこ はくさい にんじん たまねぎ にら
25火	主食 ごはん 主菜 鮭のこうじ焼き 副菜 卵の花煮 副菜 もずくのかきたま汁	牛乳 さけ おから もずく かまぼこ たまご	米 強化米 さつまいも さとう 油 でんぷん	にんじん 干しいたけ 葉ねぎ えのきたけ たまねぎ
26水	主食 コッペパン 主菜 豚肉のマーマレード焼き 副菜 ごぼうのソテー 副菜 ミネストローネ	牛乳 豚肉 ベーコン	コッペパン オリーブ油 マカロニ マーマレード	にんにく ごぼう さやいんげん とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ トマト
27木	主食 麦ごはん 主菜 鶏肉の唐揚げ 副菜 にんじんしりしり 副菜 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ かつお節 油揚げ みそ	米 大麦 でんぷん 油 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ごまつな
28金	主食 発芽玄米入りごはん 主菜 国産鶏と根菜の平つくね 副菜 ひじき煮 副菜 お麩のすまし汁	牛乳 平つくね 干ひじき 大豆 油揚げ かまぼこ	米 発芽玄米 油 さとう おつゆ麩	にんじん こんにゃく えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ
31月	●どんぶりの日● 主食 ごはん 主菜 丁字麩の卵とじどんぶり 副菜 キャベツの塩昆布炒め 副菜 さつまいもち	牛乳 鶏肉 たまご 塩昆布	米 丁字麩 さとう でんぷん 油 さつまいもち	たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ キャベツ ほうれんそう

今月の平均栄養価:エネルギー- 572kcal たんぱく質 25.8g 脂質 28.5% カルシウム 330mg 鉄分 3.5mg ビタミンA 221ug ビタミンB1 0.38mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 20mg 食塩相当量 2.1g

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 25mg 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。