



令和4年8・9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 熱や力のもとなる	緑の仲間 体の調子を整える
8/30 火	主食 ごはん 主菜 夏野菜カレー 副菜 白身魚のムニエル いんげんとかーンのソテー	牛乳 豚肉 ホキ	米 油 カレールウ 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす かぼちゃ ズッキーニ さやいんげん とうもろこし
8/31 水	主食 食パン 主菜 丁字麩キッシュ 副菜 根菜のペペロンチーノ チキンのトマト煮	牛乳 ウィンナー たまご 鶏肉	食パン 丁字麩 油 オリーブ油 じゃがいも	エリンギ ほうれんそう れんこん ごぼう にんじん にんにく たまねぎ キャベツ 青ピーマン トマト
9/1 木	主食 ごはん 主菜 ●防災の日● 副菜 さんまの甘露煮 もやしの甘酢炒め とうふと油あげのみそ汁 乾パン	牛乳 さんまの甘露煮 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	米 強化米 油 さとう 乾パン	もやし こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ
2 金	主食 ごはん 主菜 鶏肉のごま味噌焼き 副菜 ほうれん草の塩昆布炒め けんちん汁	牛乳 鶏肉 みそ 塩昆布 油揚げ 豆腐	米 強化米 さとう ごま 油	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ
5 月	主食 ごはん 主菜 あじの香味焼き 副菜 こまつな炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ 鶏ささ身 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう 油 じゃがいも	葉ねぎ しょうが さやいんげん こまつな たまねぎ にんじん
6 火	主食 ごはん 主菜 エビチリ 副菜 ピーマン入り野菜炒め 中華スープ	牛乳 えびフリッター 豚肉	米 油 さとう ピーファン ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン チンゲンサイ ぶなしめじ もやし
7 水	主食 コッペパン 主菜 焼きウィンナー 副菜 いんげんのかレーソテー かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 ウィンナー ベーコン 豆乳	コッペパン 油 ホワイトルウ	さやいんげん にんじん かぼちゃ たまねぎ とうもろこし
8 木	主食 ごはん 主菜 ●カルちゃんの日● 副菜 麦ごはん 焼きししゃも キャベツのゆかり炒め とりじゃが	牛乳 ししゃも 鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも さとう	キャベツ 赤しそ たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん
9 金	主食 わかめごはん 主菜 ヒレカツ 副菜 ブロッコリーの炒め物 かきたま汁	わかめごはんの素 牛乳 ヒレカツ かまぼこ たまご 豆腐	米 強化米 油 でんぷん	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ 葉ねぎ
12 月	主食 ごはん 主菜 ●滋賀の日・鉄ちゃんの日● 副菜 こあゆの梅ソースがけ 赤こんのきんぴら炒め なすのみそ汁	牛乳 こあゆ 大豆 鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 でんぷん 油 さとう ごま油	ねり梅 しょうが 青ピーマン 赤こんにやく なす にんじん たまねぎ 葉ねぎ
13 火	主食 キャロットパン 主菜 いかのバジル焼き 副菜 ポテトソテー コンソメジュリアンスープ	牛乳 いか ベーコン	キャロットパン じゃがいも 油	青ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ バジルペースト
14 水	主食 ソフトめん 主菜 京風うどんの汁 副菜 かきあげ キャベツの炒め物	牛乳 鶏肉 ゆば かまぼこ	ソフトめん さつまいも 油 てんぷら粉	たまねぎ 干しいたけ ほうれんそう しょうが ごぼう キャベツ にんじん
15 木	主食 麦ごはん 主菜 さんまの塩焼き 副菜 さやいんげんのごま炒め きのこ汁	牛乳 さんま 豆腐	米 大麦 油 ごま	さやいんげん にんじん ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ
16 金	主食 ごはん 主菜 えびしゅうまい 副菜 もやしの中華炒め 中華風コーンスープ	牛乳 えびしゅうまい 豚肉 ベーコン	米 強化米 ごま油 でんぷん	もやし にんじん なら とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン
20 火	主食 ごはん 主菜 国産鶏と根菜の平つくね 副菜 切り干し大根のボン酢炒め とうふと油あげのみそ汁	牛乳 鶏つくね ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	米 油	ほうれんそう 切干しだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ
21 水	主食 ごはん 主菜 ●せんいちゃんの日● 副菜 食パン 鮭のマスタード焼き カラフルソテー ビーンズシチュー	牛乳 さけ 大豆 レンズ豆 鶏肉	食パン でんぷん 油 じゃがいも ハヤシルウ	にんにく さやいんげん 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん
22 木	主食 麦ごはん 主菜 春巻き 副菜 きゅうりのピリ辛炒め 回鍋肉	牛乳 春巻き 豚肉 豆みそ	米 大麦 油 ごま油 さとう でんぷん	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン
26 月	主食 ごはん 主菜 鶏肉の唐揚げ 副菜 ほうれん草ともやしの炒め物 かみなり汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 でんぷん 油 ごま油 さといも	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ
27 火	主食 ごはん 主菜 さわらのみそ焼き 副菜 生揚げ しそひじきの佃煮 冬瓜のくず煮	牛乳 さわら みそ 鶏ひき肉 生揚げ しそひじきの佃煮	米 さとう 油 でんぷん	しょうが キャベツ こまつな にんじん とうがん だいこん えだまめ
28 水	主食 食パン 主菜 かぼちゃとひき肉のフライ 副菜 ほうれん草のソテー オニオンスープ	牛乳 かぼちゃひき肉フライ 豚肉	食パン 油	ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ にんじん パセリ
29 木	主食 ごはん 主菜 ●どんぶりの日● 副菜 麦ごはん ポークカレー ブレンオムレツ 枝豆とかーンのソテー	牛乳 ブレーンオムレツ 豚肉	米 大麦 油 じゃがいも カレールウ	えだまめ とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ にんじん
30 金	主食 発芽玄米入りごはん 主菜 鯖のおろしかけ 副菜 五目豆 白玉すまし汁	牛乳 さば 大豆 こんぶ ちくわ	米 強化米 発芽玄米 さとう 白玉だんご	だいこんおろし たけのこ 赤こんにやく たまねぎ えのきたけ にんじん みつば

今月の平均栄養価 (エネルギー 594kcal たんぱく質 25.7g 脂質 29.5% カルシウム 317mg 鉄分 3.1mg ビタミンA 202ug ビタミンB1 0.40mg

ビタミンB2 0.50mg ビタミンC 22mg 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。