



# 令和4年 4月 学校給食こんだて表



※ 牛乳は毎日ついています。

彦根市教育委員会

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
12 火	●カルちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 焼きししゃも 副菜 キャベツの塩昆布炒め 副菜 豚じゃが	牛乳 ししゃも 塩昆布 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん
13 水	主食 食パン 主菜 野菜メンチカツ 副菜 根菜のペペロンチーノ 副菜 コーンポタージュ	牛乳 野菜メンチカツ ベーコン	食パン 油 オリーブ油 米粉	れんこん ごぼう にんにく とうもろこし クリームコーン たまねぎ
14 木	主食 麦ごはん 主菜 ポークカレー 副菜 焼きウインナー 副菜 キャベツと豆苗のソテー	牛乳 ウインナー 豚肉	米 大麦 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ 豆苗 しょうが にんにく たまねぎ にんじん
15 金	主食 たきこみごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 にんじんのごま炒め 副菜 しめじととうふのみそ汁	牛乳 鶏肉 鮭 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 油 ごま	干しいたけ ごぼう えだまめ にんじん もやし ぶなしめじ ほうれん草
18 月	●お祝い給食の日● 主食 ごはん 主菜 鶏肉の唐揚げ 副菜 菜の花炒め 副菜 けんちん汁 その他 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐	米 でんぶん 油 さといも お祝いゼリー	しょうが なばな キャベツ にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ
19 火	●せんいちゃんの日● 主食 コッペパン 主菜 ヘルシーキッシュ 副菜 ごぼうのドレッシング炒め 副菜 いんげん豆のトマト煮	牛乳 ベーコン おから たまご チーズ いんげん豆	コッペパン 油 ドレッシング じゃがいも さとう	たまねぎ ほうれん草 にんにく ごぼう きゅうり キャベツ トマト パセリ
20 水	主食 中華麺 主菜 しょうゆラーメンの汁 副菜 国産鶏と根菜の平つくね 副菜 れんこんの甘酢炒め	牛乳 豚肉 なんと つくね	中華麺 ごま油 油 さとう	もやし とうもろこし 葉ねぎ たまねぎ れんこん こんにやく にんじん さやいんげん
21 木	●鉄ちゃんの日● 主食 麦ごはん 主菜 さわらの竜田揚げ 副菜 キャベツとひじきの炒め物 副菜 とうふとわかめのみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 油 でんぶん	しょうが キャベツ にんじん えのきたけ 葉ねぎ
22 金	主食 コーンピラフ 主菜 鶏肉のマーマレード焼き 副菜 ブロッコリーのソテー 副菜 マカロニスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 強化米 オリーブ油 油 リボンマカロニ	とうもろこし にんにく マーマレード ブロッコリー ほうれん草 にんじん ぶなしめじ セロリ
25 月	●滋質の日● 主食 ごはん 主菜 こあゆのカリン揚げ 副菜 小松菜のごま炒め 副菜 かしわのじゅんじゅん	牛乳 こあゆ 鶏肉 焼き豆腐	米 でんぶん 油 さとう ごま 丁子麩	小松菜 もやし 白菜 干しいたけ しらたき にんじん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ
26 火	主食 ごはん 主菜 焼きぎょうざ 副菜 青梗菜の中華炒め 副菜 麻婆豆腐	牛乳 ぎょうざ かまぼこ 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 油 さとう でんぶん	チンゲン菜 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが 葉ねぎ
27 水	主食 揚げパン 主菜 プレーンオムレツ 副菜 いんげんとコーンのソテー 副菜 ポトフ	牛乳 きな粉 大豆 プレーンオムレツ ウインナー	コッペパン 油 さとう じゃがいも	さやいんげん とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス
28 木	●どんぶりの日● 主食 麦ごはん 主菜 ひじき入り鯖そぼろ丼 副菜 ほうれん草とたけのこの炒め物 副菜 豚汁	牛乳 さば 干しひじき 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう 大麦	しょうが にんじん えだまめ ほうれん草 たけのこ キャベツ 赤こんにやく ごぼう たまねぎ

今月の平均栄養価 (エネルギー 581kcal たんぱく質 24.3g 脂質 31.3% カルシウム 334mg 鉄分 3.5mg ビタミンA 200ug ビタミンB1 0.41mg ビタミンB2 0.54mg ビタミンC25mg 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 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。

### 彦根市の献立について

【主食】ごはん・・・週3~4回 県内産の「みずかがみ」や彦根産の「秋の詩」を使用しています。週1回は、炊き込みご飯や混ぜご飯を味わいます。

パン・・・週1回 食パンやコッペパン、給食室で調理した揚げパンなどがあります。

めん・・・月1~2回 ソフトめんや中華麺などがあります。

【主菜】和・洋・中の料理形態を取り入れ、揚げ物・焼き物・蒸し物など様々な調理方法を取り入れています。

【副菜】和・洋・中の料理形態を取り入れ、汁物と野菜を中心にしたおかずを基本としています。

