



令和8年10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
1 木	主食 主菜 副菜	ごはん さわらのみそ焼き こんがりきんぴら すまし汁	牛乳 さわら みそ こんぶ かまぼこ	米 油 さとう	ごぼう にんじん こまつな たまねぎ ぶなしめじ
2 金	主食 主菜 副菜	しょうがごはん 厚焼き卵 じゃがいもといんげんのいため物 かぼちゃのみそしる	とりひき肉 牛乳 厚焼きたまご さつまあげ みそ	米 油 じゃがいも さとう	干ししいたけ にんじん しょうが さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ
5 月	主食 主菜 副菜	ごはん ポテトコロッケ にんじんの和風いため とうふのみそしる	牛乳 ちくわ かつお節 とうふ 油あげ わかめ みそ	米 ポテトコロッケ 油	にんじん たまねぎ
6 火	主食 主菜 副菜 その他	ごはん ホキの梅マヨ焼き こまつないため 玄米だんごのすましじる ラムネゼリー	牛乳 ホキ チキンフレーク	米 ノンエッグマヨネーズ 油 げんまいだんご ラムネゼリー	うめびしお キャベツ こまつな たまねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう
7 水	主食 主菜 副菜	コッパパン とり肉のマスタード焼き シャリシャリポテト はくさいのクリーム煮	牛乳 とり肉 ウィンナー 豆にゅう	コッパパン でんぱん じゃがいも 油 ホワイトルウ	青ピーマン はくさい たまねぎ ぶなしめじ にんじん
8 木	主食 主菜 副菜	ごはん えびちり ビーフンソテー 中華コーンスープ	牛乳 えびフリッター ぶた肉 とうふ	米 油 さとう ビーフン でんぱん	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし こまつな クリームコーン
9 金	主食 主菜 副菜	●目の愛護デー献立● にんじんピラフ ほうれんそう入りオムレツ キャベツのソテー パンプキンポタージュ	とり肉 牛乳 ほうれんそうオムレツ パーコン	米 強化米 オリーブ油 油 ホワイトルウ	にんじん 青ピーマン パセリ キャベツ かぼちゃペースト かぼちゃ たまねぎ
13 火	主食 主菜 副菜	コッパパン ささみフライ カラフルソテー オニオンスープ	牛乳 とりささ身 パーコン	コッパパン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん パセリ
14 水	主食 主菜 副菜	ソフトめん のっぺいうどんのしる 五目たまご焼き もやしのあまずいため	牛乳 油あげ かまぼこ たまご ツナ	ソフトめん さといも でんぱん さとう 油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ とうもろこし 干ししいたけ ほうれんそう もやし 青ピーマン
15 木	主食 主菜 副菜	●鉄ちゃんの日● ごはん キャベツ入り平つくね れんこんきんぴら けんちんじる	牛乳 キャベツ入り平つくね とり肉 とうふ	米 ごま油 さとう 油	れんこん にんじん 赤こんにやく ごぼう こまつな
16 金	主食 主菜 副菜	ひじきごはん さけのレモンじょうゆ焼き いんげんのごま炒め さつまいものみそ汁	干ひじき 油あげ 牛乳 しろさけ みそ	米 油 ごま さつまいも	えだまめ レモン果汁 さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ
19 月	主食 主菜 副菜	ごはん ボークカレー チキンナゲット 枝豆とコーンのソテー	牛乳 チキンナゲット ぶた肉	米 油 じゃがいも カレールウ オリーブオイル	えだまめ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん
20 火	主食 主菜 副菜	●せんいちゃんの日● 麦ごはん 大豆のかりかりあげ 白菜の塩こんがいため ちくぜん煮	牛乳 大豆 しらす干し 塩こんぶ とり肉	米 大麦 でんぱん 油 さとう さといも	はくさい もやし 干ししいたけ ごぼう たけのこ れんこん にんじん 板こんにやく
21 水	主食 主菜 副菜	コッパパン ぶた肉のバーベキューソース焼き ほうれんそうとキャベツのソテー コーンスープ	牛乳 ぶた肉	コッパパン さとう 油 でんぱん	レモン果汁 ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん クリームコーン とうもろこし パセリ
22 木	主食 主菜 副菜	●カルちゃんの日● ごはん 焼きししゃもごまだれがけ 小松菜のしそおかいたため だいこんとあつあげのみそ煮	牛乳 ししゃも かつお節 とりひき肉 生あげ みそ	米 油 ごま さとう じゃがいも	こまつな もやし 赤しそ だいこん 赤こんにやく たまねぎ さやいんげん
23 金	主食 主菜 副菜	ごはん 焼き餃子 糸寒天の中華炒め 八宝菜	牛乳 ぎょうざ かまぼこ 糸寒天 ぶた肉	米 油 でんぱん	チンゲンサイ たけのこ はくさい たまねぎ にんじん 干ししいたけ
26 月	主食 主菜 副菜	●滋賀の日● ごはん わかさぎのからあげ キャベツと小松菜のごまいため 近江牛のじゅんじゅん	牛乳 わかさぎ 牛肉 焼きどうふ	米 でんぱん 油 ごま 丁字ふ さとう	しょうが キャベツ こまつな はくさい しらすたき にんじん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ
27 火	主食 主菜 副菜	●どんぶりの日● ごはん 切り干し大根入りビビンバ 炒めナムル たまご入りトックスープ	牛乳 ぶたひき肉 豆みそ たまご	米 油 さとう ごま油 トック	干ししいたけ 切ほしだいこん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ いら
28 水	主食 主菜 副菜	コッパパン とり肉のマーマレード焼き 根菜のガーリックソテー キャベツのスープ	牛乳 とり肉 パーコン	コッパパン マーマレード オリーブ油 じゃがいも	にんにく れんこん ごぼう キャベツ にんじん
29 木	主食 主菜 副菜	ごはん あじの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 さといものみそしる	牛乳 まあじ 干ひじき さつまあげ 油あげ みそ	米 油 さとう さといも	にんじん だいこん たまねぎ 葉ねぎ
30 金	主食 主菜 副菜	カレーピラフ スコッチエッグ プロッコリーのソテー ポトフ	パーコン 牛乳 スコッチエッグ とり肉	米 強化米 オリーブ油 油 じゃがいも	たまねぎ パセリ プロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん さやいんげん

・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。

今月の平均栄養価 (1人1日) - 568kcal たんぱく質 17.3% 脂質 27.7% カルシウム 326mg 鉄分 3.3mg ビタミンA 227ug ビタミンB1 0.36mg ビタミンB2 0.50mg ビタミンC 24mg 食塩相当量 2.2g)

文部科学省基準 (1人1日) - 650 kcal 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)