

令和８年11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
2 月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん さばのごまだれ焼き うの花煮 のっぺいじる	牛乳 さば おから とり肉	米 ごま ごま油 さつまいも さとう 油 さといも でんぷん	にんじん 干ししいたけ だいこん えのきたけ 葉ねぎ
4 水	主食 主菜 副菜	中華めん とんこつラーメンのしる 春巻き にらもやしいため	牛乳 ぶた肉 なると 春まき	中華めん 油	しょうが たまねぎ キャベツ 葉ねぎ にら もやし
5 木	主食 主菜 副菜	ごはん チキンカレー フィッシュナゲット さやいんげんのソテー	牛乳 とり肉 フィッシュナゲット	米 じゃがいも 油 カレールウ オリーブ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし エリンギ
6 金	主食 主菜 副菜 副菜	●いい歯の日献立・鉄ちゃんの日● ごはん ぶた肉のしょうが焼き こんぶ入りかみかみきんぴら さつまいものみそしる	牛乳 ぶた肉 こんぶ 油あげ みそ	米 油 さとう さつまいも	青ピーマン しょうが ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ にんじん 葉ねぎ
9 月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん ちくわの赤しそあげ こんにゃくといんげんのいため物 けんちんじる	牛乳 ちくわ とり肉 とうふ	米 天ぷらこ 油 さとう さといも	赤しそ しらたき にんじん さやいんげん ごぼう 葉ねぎ
10 火	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん しゅうまい チンゲンサイの中華いため 八宝菜	牛乳 ポークシュウマイ ぶた肉 えび	米 強化米 油 でんぷん	チンゲンサイ キャベツ はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ
11 水	主食 主菜 副菜 副菜	コッペパン ポテトのミートグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ マカロニスープ	牛乳 ミートソース チーズ ベーコン	コッペパン フライドポテト 油 ドレッシング マカロニ	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし レタス にんじん ぶなしめじ セロリー
12 木	主食 主菜 副菜 副菜	●カルちゃんの日● ごはん ししゃものあげやき ほうれんそうのきのこあえ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 ししゃも とりひき肉 生あげ	米 油 さとう	ほうれんそう もやし 味付けえのきたけ しょうが かぼちゃ たまねぎ
13 金	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん たまご焼き 切りぼしだいこんのポン酢いため じゃがいものみそしる	牛乳 たまご わかめ 油あげ みそ	米 強化米 でんぷん さとう 油 じゃがいも	切干しだいこん こまつな たまねぎ にんじん
16 月	主食 主菜 副菜 副菜	●滋賀の日● ごはん わかさぎのカリンあげ れんこんきんぴら 打ち豆じる	牛乳 わかさぎ うち豆 油あげ みそ	米 でんぷん 油 さとう ごま油	れんこん さやいんげん 赤こんにゃく だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ
17 火	主食 主菜 副菜 副菜	●どんぶりの日● 麦ごはん ピリからどんの具 じゃがいもの千切りいため わかめスープ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 糸寒天 豆みそ とうふ わかめ	米 大麦 油 さとう じゃがいも ごま	たまねぎ 干ししいたけ 青ピーマン たけのこ もやし
18 水	主食 主菜 副菜 副菜	近江うどん 近江牛うどんのしる かきあげ こまつなのかつおあえ	牛乳 牛肉 油あげ かつお節	おうみうどん でんぷん さつまいも 天ぷらこ 油	にんじん 葉ねぎ えのきたけ たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ
19 木	主食 主菜 副菜 副菜	●せんいちゃんの日● ごはん さけのマヨネーズ焼き ブロッコリーのソテー 変わり豚じゃが	牛乳 しろさけ ぶた肉	米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも さとう	ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし
20 金	主食 主菜 副菜 副菜	さつまいもごはん とり肉の塩こうじ焼き もやしのあまずいため おふのすましじる	牛乳 とり肉 かまぼこ	米 さつまいも 油 さとう おつゆふ	キャベツ もやし にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう
24 火	主食 主菜 副菜 副菜	●和食の日献立● 麦ごはん さんまのしょうが煮 キャベツとにんじんのひじきあえ とうふと油あげのみそしる	牛乳 さんま しそひじきのつくだ煮 油あげ とうふ みそ	米 大麦 さとう	しょうが キャベツ にんじん ぶなしめじ たまねぎ 葉ねぎ
25 水	主食 主菜 副菜 副菜	コッペパン プレーンオムレツ ペンネのケチャップソテー とうにゅうスープ	牛乳 プレーンオムレツ ベーコン 豆にゅう	コッペパン ペンネ オリーブ油 じゃがいも ホワイトルウ	たまねぎ 青ピーマン えだまめ にんじん エリンギ
26 木	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん いかの天ぷら はくさいのカリカリ梅あえ だいこんとあつあげの煮物	牛乳 いか天ぷら 生あげ ぶた肉 豆みそ みそ	米 油 さといも さとう	はくさい うめ干し だいこん 板こんにゃく
27 金	主食 主菜 副菜 副菜	わかめごはん みそやきとり キャベツのいため物 えびしんじょうのすましじる	牛乳 わかめごはんのもと とり肉 みそ えびしんじょう	米 強化米 油	白ねぎ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ぶなしめじ みつば
30 月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん ほっけの塩焼き もやしのごまいため ぶたじる	牛乳 ほっけ ぶた肉 油あげ みそ	米 油 ごま さつまいも	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう 葉ねぎ

・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（ｴﾈﾙｷﾞｰ　571　kcal　たんぱく質　17.0　%　脂質　28.6　%　ｶﾙｼｳﾑ　318　mg　鉄分　3.4　mg　ﾋﾞﾀﾐﾝA　188ug　ﾋﾞﾀﾐﾝB1　0.39　mg　ﾋﾞﾀﾐﾝB2　0.49　mg　ﾋﾞﾀﾐﾝC　22　mg　食塩相当量　2.1ｇ）

文部科学省基準　（ｴﾈﾙｷﾞｰ　650　kcal　たんぱく質13～20　%　脂質20～30　%　ｶﾙｼｳﾑ　350　mg　鉄分　3.0　mg　ﾋﾞﾀﾐﾝA　200　ug　ﾋﾞﾀﾐﾝB1　0.40　mg　ﾋﾞﾀﾐﾝB2　0.40　mg　ﾋﾞﾀﾐﾝC　25　mg　食塩相当量2ｇ未満）