令和８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
13 月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん とり肉のてり焼き きんぴらごぼう とうふとほうれんそうのみそしる	牛乳　とり肉　こんぶ　とうふ 油あげ　みそ	米　油　さとう	ごぼう　にんじん　たまねぎ ほうれんそう
14 火	主食 主菜 副菜 副菜	麦ごはん さばのしょうが煮 小松菜の塩こんぶいため ぶたじゃが	牛乳　さば　塩こんぶ　ぶた肉	米　大麦　さとう　油 じゃがいも	しょうが　こまつな　もやし たまねぎ　にんじん 赤こんにゃく　さやいんげん
15 水	主食 主菜 副菜 副菜	コッペパン 焼きハンバーグ キャベツソテー クリームスープ	牛乳　ハンバーグ　とり肉	コッペパン　油　ホワイトルウ	ほうれんそう　キャベツ とうもろこし　たまねぎ にんじん　ぶなしめじ アスパラガス　パセリ
16 木	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん さわらのねぎみそ焼き ひじき豆 かきたまじる	牛乳　さわら　みそ　干ひじき 大豆　油あげ　かまぼこ　たまご	米　さとう　油　でんぷん	葉ねぎ　にんじん　こんにゃく たまねぎ　えのきたけ　こまつな
17 金	主食 主菜 副菜 その他	●入学・進級お祝い給食の日● ごはん ポークカレー とうふナゲット いんげんとれんこんのツナソテー いちごのゼリー	牛乳　ぶた肉　とうふナゲット ツナ	米　じゃがいも　油　カレールウ オリーブ油　いちごのゼリー	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　さやいんげん れんこん
20 月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん さけの塩こうじ焼き 切りぼしだいこんのうま煮 じゃがいものみそしる	牛乳 しろさけ 油あげ　わかめ みそ	米　さとう　じゃがいも	切ぼしだいこん　にんじん たまねぎ　えのきたけ
21 火	主食 主菜 副菜 副菜	●せんいちゃんの日● コッペパン プレーンオムレツ 枝豆とコーンのソテー キャベツと肉団子のスープ煮	牛乳　プレーンオムレツ 肉だんご	コッペパン　油	えだまめ　とうもろこし キャベツ　にんじん たまねぎ　トマト
22 水	主食 主菜 副菜	ソフトめん かやくうどんのしる ちくわの天ぷら くきわかめのいためもの	牛乳　とり肉　油あげ　ちくわ くきわかめ	ソフトめん　でんぷん　天ぷらこ 油　さとう	たまねぎ　ぶなしめじ 干ししいたけ　ほうれんそう ごぼう　にんじん
23 木	主食 主菜 副菜 副菜	●どんぶりの日● ごはん スタミナどんの具 チンゲンサイの中華いため ワンタンスープ	牛乳　ぶた肉　かまぼこ 焼きぶた	米　ごま油　さとう　油 ワンタンの皮	しょうが　にんにく　たまねぎ にら　こんにゃく　チンゲンサイ にんじん　もやし　えのきたけ とうもろこし　葉ねぎ
24 金	主食 主菜 副菜 副菜	●カルちゃんの日● わかめごはん 焼きししゃも 菜の花のいためもの 厚あげと野菜のうま煮	牛乳　わかめごはんのもと ししゃも　生あげ　とり肉	米　強化米　油　さといも さとう	なばな　キャベツ　たけのこ たまねぎ　にんじん さやいんげん　干ししいたけ
27 月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん とり肉のからあげ じゃがいもの千切りいため たまねぎのみそしる	牛乳　とり肉　油あげ　みそ	米　でんぷん　油　じゃがいも	しょうが　青ピーマン たまねぎ　こまつな ぶなしめじ　にんじん
28 火	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん 焼きぎょうざ にらもやしいため ホイコーロー	牛乳　ぎょうざ　ぶた肉 生あげ　豆みそ	米　強化米　ごま油　油　さとう でんぷん	にら　もやし　キャベツ たまねぎ　にんじん　たけのこ
30 木	主食 主菜 副菜 副菜	●しがの日・鉄ちゃんの日● ごはん すごもろこのカリンあげ キャベツのカリカリ梅いため かしわのじゅんじゅん	牛乳　すごもろこ　とり肉 焼きどうふ	米　でんぷん　油　さとう 丁字ふ	キャベツ　こまつな　うめ干し 赤こんにゃく　たまねぎ 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　580　kcal　たんぱく質　17.9　%　脂質　28.2　%　ｶﾙｼｳﾑ　350　mg　鉄分　5.3　mg　ﾋﾞﾀﾐﾝA　222　ug　ﾋﾞﾀﾐﾝB1　0.40　mg　ﾋﾞﾀﾐﾝB2　0.52　mg　ﾋﾞﾀﾐﾝC　25　mg　食塩相当量　2.2ｇ）

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）