



令和8年5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 金	●こどもの日こんだて● 主食 たけのこごはん 主菜 さわらのつけ焼き 副菜 ほうれんそうの塩こうじいため 副菜 かきたまじる	牛乳 油あげ さわら かまぼこ たまご	米 強化米 油 でんぷん	たけのこ ほうれんそう もやし たまねぎ ぶなしめじ
7 木	主食 ごはん 主菜 とり肉のさっぱり焼き 副菜 いんげんとさつまあげのいため物 副菜 野菜のうま煮 その他 夏みかんゼリー	牛乳 とり肉 さつまあげ 生あげ	米 さとう 油 さといも なつみかんゼリー	しょうが さやいんげん ごぼう れんこん にんじん たまねぎ 干しいたけ さやえんどう
8 金	●鉄ちゃんの日● 主食 梅ちりごはん 主菜 とうふハンバーグ 副菜 キャバツの塩昆布いため 副菜 こまつなのみそ煮	牛乳 とうふハンバーグ 塩こんぶ 油あげ みそ	米 さとう でんぷん 油 おつゆ	キャバツ にんじん こまつな たまねぎ
11 月	●どんぶりの日● 主食 ごはん 主菜 中華どんぶりの具 副菜 肉団子のあますからめ 副菜 ならもやしいため	牛乳 ぶた肉 ミートボール	米 油 でんぷん さとう ごま油	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら もやし
12 火	●せんいちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 ししゃものカリンだれかけ 副菜 野菜のみそいため 副菜 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ししゃも みそ とりひき肉 生あげ	米 油 さとう じゃがいも でんぷん	キャバツ 青ピーマン にんじん たまねぎ グリンピース
13 水	主食 あげパン 主菜 チキンナゲット 副菜 ブロッコリーとコーンのソテー 副菜 マカロニスープ	牛乳 きなこ チキンナゲット	コッパパン 油 さとう オリーブ油 シェルマカロニ	ブロッコリー とうもろこし レタス にんじん たまねぎ パセリ
14 木	主食 ごはん 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 ひじき煮 副菜 うどんじる	牛乳 ほっけ 干ひじき 大豆 とり肉	米 さとう うどん	こんにゃく にんじん えのきたけ 干しいたけ 葉ねぎ
15 金	主食 ごはん 主菜 ぶた肉のしょうが焼き 副菜 にんじんしりしり 副菜 とうふと油あげのみそ煮	牛乳 ぶた肉 ツナ かつおぶし とうふ 油あげ わかめ みそ	米 油	しょうが 青ピーマン にんじん たまねぎ
18 月	主食 ごはん 主菜 かつおのレモンしょうゆかけ 副菜 キャバツの赤しそいため 副菜 きこのすまし煮	牛乳 かつお とうふ	米 でんぷん 油 さとう	レモン果汁 キャバツ 赤しそ にんじん えのきたけ ぶなしめじ みつば
19 火	●カルちゃんの日● 主食 コッパパン 主菜 ハルシーキッシュ 副菜 ほうれんそうのソテー 副菜 カレースープ	牛乳 ベーコン おから たまご チーズ とり肉	コッパパン 油 じゃがいも	エリンギ えだまめ ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ
20 水	主食 中華めん 主菜 パイタンラーメンのしる 副菜 春巻き 副菜 きゅうりの中華いため	牛乳 ぶた肉 なた 春巻き	中華めん 油 ごま油 ドレッシング	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん きゅうり キャバツ
21 木	主食 ごはん 主菜 さばのみりん干し 副菜 ブロッコリーのごまいため 副菜 じゃがいものみそ煮	牛乳 さばのみりん干し 油あげ みそ	米 油 ごま じゃがいも	ブロッコリー にんじん たまねぎ 葉ねぎ
22 金	主食 コーンピラフ 主菜 焼きウインナー 副菜 いんげんとしめじのソテー 副菜 パンネのミートソース煮	牛乳 ウインナー とりひき肉	米 強化米 油 さとう パンネ	とうもろこし えだまめ にんじん さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ にんにく トマト
25 月	●しがの日● 主食 ごはん 主菜 すごもろこのからあげ 副菜 じゃがいもの千切りいため 副菜 うち豆じる	牛乳 すごもろこ うち豆 とうふ みそ	米 でんぷん 油 じゃがいも	しょうが 青ピーマン 赤こんにゃく だいこん こまつな
26 火	主食 麦ごはん 主菜 あつあげのみそだれ 副菜 こんぶ入りきんぴら 副菜 えびしんじょうのすまし煮	牛乳 生あげ みそ とりひき肉 こんぶ えびしんじょう	米 大麦 油 さとう	ごぼう にんじん たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ
27 水	主食 コッパパン 主菜 さけフライ 副菜 カラフルソテー 副菜 コーンポタージュ	牛乳 さけフライ	コッパパン 油 ホワイトルウ	キャバツ 赤ピーマン 黄ピーマン とうもろこし クリームコーン たまねぎ パセリ
28 木	主食 ごはん 主菜 とり肉のてり焼き 副菜 こまつなのごまヨソテー 副菜 わかめのみそ煮	牛乳 とり肉 わかめ とうふ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま	こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ
29 金	主食 ごはん 主菜 キーマカレー 副菜 いかのバジル焼き 副菜 根菜のガーリックソテー	牛乳 ぶたひき肉 大豆 いか	米 強化米 油 カレールウ オリーブ油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 青ピーマン トマト バジル ごぼう れんこん

・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) - 574kcal たんぱく質 17.8% 脂質 29.1% カルシウム 335mg 鉄分 3.5mg ビタミンA 193ug ビタミンB1 0.37mg ビタミンB2 0.49mg ビタミンC 21mg 食塩相当量 2.0g

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