



令和8年6月 学校給食こんだて表



彦根市教育委員会

※ 牛乳は毎日ついています

日	献立名	使用するおな材料		
		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月	主食 ごはん 副菜 さわらの香味焼き 副菜 切りほしだいこんのうま煮 副菜 さつまいものみそ煮	牛乳 さわら 油あげ わかめ みそ	米 さとう さつまいも	葉ねぎ しょうが 切ほしだいこん 干しいたけ たまねぎ にんじん
2火	●せんいちゃんの日● 主食 コッパン 副菜 豆とブロッコリーのキッシュ 副菜 ごぼうのガーリックソテー 副菜 たまねぎとキャバツのスープ煮	牛乳 大豆 ウィンナー たまご チーズ ぶた肉	コッパン 油 オリーブ油	ブロッコリー ごぼう さやいんげん にんにく たまねぎ キャバツ にんじん
3水	主食 中華めん 副菜 野菜ラーメンのしる 副菜 からあげ 副菜 パンサンスーいため	牛乳 なたと とり肉	中華めん ごま油 でんぶん 油 はるさめ さとう	とうもろこし いら たまねぎ しょうが にんじん きゅうり
4木	主食 ごはん 副菜 あじのみそ焼き 副菜 チンゲンサイときのこのいためもの 副菜 けんちんじる	牛乳 まあじ みそ とうふ	米 さとう 油 さといも	チンゲンサイ もやし えのきたけ にんじん ごぼう 葉ねぎ
5金	主食 ごはん 副菜 野菜どうふ 副菜 にんじんのごまいため 副菜 豚じゃが	牛乳 野菜どうふ こんぶ ぶた肉	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ 赤こんにゃく さやいんげん
8月	主食 ごはん 副菜 かきあげ 副菜 ひじきの五目煮 副菜 かきたまじる	牛乳 干ひじき 油あげ かまぼこ たまご とうふ	米 さつまいも 天ぷらこ 油 さとう でんぶん	たまねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう えのきたけ
9火	主食 ごはん 副菜 ちくわの照り焼き 副菜 もやしの赤しそいため 副菜 ぶたじる	牛乳 ちくわ ぶた肉 みそ	米 強化米 油 さといも	もやし にんじん 赤しそ 赤こんにゃく たまねぎ 葉ねぎ
10水	主食 コッパン 副菜 焼きハンバーグ 副菜 ジャリジャリポテト 副菜 パスタ入り豆にゅうスープ	牛乳 ハンバーグ 豆にゅう	コッパン じゃがいも 油 スパゲッティ ホワイトルウ	青ピーマン キャバツ にんじん エリンギ パセリ
11木	●カルちゃんの日● 主食 ごはん 副菜 焼きししゃも 副菜 ブロッコリーのいため物 副菜 鶏肉のすき焼き煮	牛乳 ししゃも とり肉 焼きどうふ	米 油 さとう	ブロッコリー はくさい しらたき にんじん たまねぎ
12金	主食 五目チャーハン 副菜 えびしゅうまい 副菜 にらのおみそいため 副菜 トックスープ	牛乳 焼きぶた えびしゅうまい	米 強化米 ごま油 さとう トッフ	干しいたけ とうもろこし 葉ねぎ もやし いら たけのこ にんじん チンゲンサイ
15月	●しがの日● 主食 ごはん 副菜 すこもろこのカリンあげ 副菜 野菜の塩こんがいため 副菜 丁字ふと近江牛の含め煮	牛乳 すこもろこ 塩こんぶ 牛肉	米 でんぶん 油 さとう 丁字ふ さといも	キャバツ こまつな にんじん たまねぎ 赤こんにゃく えだまめ
16火	主食 麦ごはん 副菜 トマトカレー 副菜 焼きウィンナー 副菜 いんげんのソテー	牛乳 ぶた肉 ウィンナー	米 大麦 じゃがいも 油 カレールウ	たまねぎ トマト さやいんげん にんじん
17水	主食 近江うどん 副菜 かやくうどんの汁 副菜 ホキの風味あげ 副菜 キャバツの梅いため	牛乳 かまぼこ ホキ	おうみうどん でんぶん 油	にんじん たまねぎ 干しいたけ 葉ねぎ しょうが ほうれんそう キャバツ うめ干し
18木	主食 ごはん 副菜 とり肉の塩こうじ焼き 副菜 小松菜のさっぱりいため 副菜 とうふのみそ煮	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	米 油 さとう じゃがいも	もやし こまつな こんにゃく にんじん
19金	主食 ベーコンピラフ 副菜 いかのオイル焼き 副菜 枝豆とコーンのソテー 副菜 マカロニスープ	牛乳 ベーコン いか	米 強化米 オリーブ油 油 マカロニ	青ピーマン えだまめ とうもろこし ほうれんそう にんじん がんしめじ たまねぎ
22月	主食 ごはん 副菜 春巻き 副菜 カラフル中華いため 副菜 マーボーなす	牛乳 春巻き ぶたひき肉 大豆 豆みそ	米 油 ごま油 さとう でんぶん	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン なす しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ
23火	●鉄ちゃんの日● 主食 ごはん 副菜 さばの塩焼き 副菜 白菜のしそひじきいため 副菜 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 さば しそひじきのつくだ煮 とりひき肉 生あげ	米 強化米 油 さとう	はくさい こまつな しょうが かぼちゃ たまねぎ
24水	主食 コッパン 副菜 とり肉のマーメレード焼き 副菜 根菜のマヨソテー 副菜 コーンポタージュ	牛乳 とり肉	コッパン マーメレード ノンエッグマヨネーズ ホワイトルウ	にんにく れんこん ごぼう とうもろこし クリームコーン たまねぎ にんじん ほうれんそう
25木	●どんぶりの日● 主食 ごはん 副菜 カツ丼の具(しょうゆだれ) 副菜 キャバツの塩いため 副菜 なめこじる	牛乳 とんかつ わかめ 豆みそ みそ	米 油 さとう じゃがいも	キャバツ たまねぎ にんじん なめこ
26金	主食 わかめごはん 副菜 五目たまご 副菜 きんぴらごぼう 副菜 すましじる	牛乳 わかめごはんのもと 五目たまご とり肉	米 強化米 油 さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ
29月	主食 ごはん 副菜 キャバツ入り平つくね 副菜 いんげんのおかかいため 副菜 厚揚げの煮物	牛乳 キャバツ入り平つくね かつお節 生あげ	米 油 さといも さとう	さやいんげん たけのこ えだまめ 干しいたけ たまねぎ
30火	主食 コッパン 副菜 さけのムニエル 副菜 じゃがいものクチャップソテー 副菜 コンソメスープ	牛乳 しろさけ ウィンナー	コッパン 小麦粉 油 オリーブ油 じゃがいも	青ピーマン キャバツ にんじん ほうれんそう

・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食あたり) 597kcal たんぱく質 17.0% 脂質 29.3% 炭水化物 328mg 鉄分 3.8mg ビタミンA 225ug ビタミンB1 0.40mg ビタミンB2 0.50mg ビタミンC 23mg 食塩相当量 2.2g)

文部科学省基準 (1食あたり) 650 kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 炭水化物 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)