



令和8年7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 水	主食 ソフトめん 主菜 五目うどんのしる 副菜 ゴーヤ入りかきあげ 味噌かけきゅうり	牛乳 油あげ ちくわ	ソフトめん さつまいも 天ぷらこ 油 ごま油	はくさい にんじん 干しいたけ 葉ねぎ たまねぎ にがうり きゅうり しょうが	
2 木	主食 ごはん 主菜 焼ききょうざ 副菜 にらもやしのため ホイコーロー (回鍋肉)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 えび 豆みそ	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 黄ピーマン	
3 金	主食 ごはん 主菜 ちくさ焼き 副菜 くきわかめのいため物 かぼちゃのみそしる	牛乳 たまご ツナ とりひき肉 くきわかめ みそ	米 でんぷん さとう 油	とうもろこし ほうれんそう ごぼう かぼちゃ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ	
6 月	●せんいちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 大豆のかりかりあげ 副菜 もやしのあまずいため とうがんの和風カレー煮	牛乳 大豆 しらす干し ぶた肉 生あげ	米 でんぷん 油 さとう ごま じゃがいも	もやし にんじん とうがん たまねぎ さやいんげん	
7 火	●七夕こんだての日● 主食 ごはん 主菜 てり焼きハンバーグ 副菜 にんじんしりしり 天の川汁	牛乳 ハンバーグ ツナ かまぼこ	米 さとう でんぷん 油 ふしめん	にんじん オクラ はくさい えのきたけ	
8 水	●カルちゃんの日● 主食 コッペパン 主菜 さけのコーンクリーム焼き 副菜 根菜のガーリックソテー オニオンスープ	牛乳 しろさけ チーズ ベーコン	コッペパン ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 油	クリームコーン れんこん ごぼう にんにく たまねぎ にんじん パセリ	
9 木	●鉄ちゃんの日●どんぶりの日● 主食 ごはん 主菜 とりそぼろどんの具 副菜 こまつなのおかかいため 副菜 じゃがいものみそしる その他 はちみつレモンゼリー	牛乳 とりひき肉 干ひじき かつお節 わかめ 油あげ みそ	米 油 さとう じゃがいも はちみつレモンゼリー	しょうが にんじん さやいんげん こまつな キャベツ たまねぎ 赤こんにゃく	
10 金	主食 コーンピラフ 主菜 あじのバジル焼き 副菜 ブロッコリーのソテー パンブキンポターージュ	牛乳 まあじ	米 強化米 油 ホワイトルウ	とうもろこし エリンギ 青ピーマン バジル ブロッコリー かぼちゃペースト かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	
13 月	●しがの日● 主食 ごはん 主菜 こあゆのかりんあげ 副菜 キャベツの塩こんぶいため 副菜 がんもどきのうま煮	牛乳 こあゆ 塩こんぶ がんもどき	米 でんぷん 油 さとう さといも	キャベツ ほうれんそう 赤こんにゃく れんこん にんじん えだまめ 干しいたけ	
14 火	●夏野菜たっぷりの日● 主食 麦ごはん 主菜 夏野菜カレー 副菜 フィッシュナゲット こまつなとコーンのソテー	牛乳 ぶた肉 フィッシュナゲット	米 大麦 じゃがいも 油 カレールウ オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ ズッキーニ こまつな とうもろこし	
15 水	主食 コッペパン 主菜 プレーンオムレツ 副菜 カラフルソテー パンネ入りトマトスープ	牛乳 プレーンオムレツ ベーコン レンズまめ	コッペパン 油 パンネ さとう	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ トマト	

・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) - 584kcal たんぱく質 16.8% 脂質 28.5% ｶﾙｼｳﾑ 357mg 鉄分 5.4mg ビﾀﾐﾝA 229ug ビﾀﾐﾝB1 0.38mg ビﾀﾐﾝB2 0.52mg ビﾀﾐﾝC 40mg 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)