令和８年７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 水	主食 主菜 副菜	ソフトめん 五目うどんのしる ゴーヤ入りかきあげ 味付けきゅうり	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 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（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 主菜 副菜 副菜	ごはん 五目たまご くきわかめのいため物 かぼちゃのみそしる	牛乳　五目たまご とりひき肉　くきわかめ みそ	米 さとう　油	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	主食 主菜 副菜 副菜	●せんいちゃんの日● ごはん 大豆のカリカリあげ 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	主食 主菜 副菜 副菜	●七夕こんだての日● ごはん てり焼きハンバーグ 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	主食 主菜 副菜 副菜	●カルちゃんの日● コッペパン さけのコーンクリーム焼き 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	主食 主菜 副菜 副菜 その他	●鉄ちゃんの日●どんぶりの日● ごはん とりそぼろどんの具 こまつなのおかかいため じゃがいものみそしる 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 主菜 副菜 副菜	コーンピラフ あじのバジル焼き ブロッコリーのソテー パンプキンポタージュ	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	主食 主菜 副菜 副菜	●しがの日● ごはん こあゆのカリンあげ キャベツの塩こんぶいため 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 干ししいたけ
14 火	主食 主菜 副菜	●夏野菜たっぷりの日● 麦ごはん 夏野菜カレー 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 主菜 副菜 副菜	コッペパン プレーンオムレツ カラフルソテー ペ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 ペンネ 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（ｴﾈﾙｷﾞｰ 584kcal　たんぱく質 16.8%　脂質 28.5%　ｶﾙｼｳﾑ 357mｇ 鉄分 5.4mｇ　ﾋﾞﾀﾐﾝA 229ug　ﾋﾞﾀﾐﾝB１ 0.38mg　ﾋﾞﾀﾐﾝB2 0.52mg　ﾋﾞﾀﾐﾝC 40mg　食塩相当量 2.0ｇ）

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 350mｇ 鉄分 3.0mｇ　ﾋﾞﾀﾐﾝA 200ug　ﾋﾞﾀﾐﾝB１ 0.40mg　ﾋﾞﾀﾐﾝB2 0.40mg　ﾋﾞﾀﾐﾝC 25mg　食塩相当量 2ｇ未満）