



令和8年9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
4 金	主食 主菜 副菜	ごはん 夏野菜カレー とうふナゲット いんげんのソテー	牛乳 とうふナゲット とり肉	米 強化米 オリーブ油 油 カレールウ	さやいんげん にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト なす かぼちゃ スツキーニ
7 月	主食 主菜 副菜 その他	●防災の日こんだて● ごはん いわしのかんろ煮 こまつな塩昆布いため 切りほしだいこんのみそする さつまいもチップス	牛乳 いわしかんろに 塩こんぶ とうふ 油あげ みそ	米 油 さつまいもチップス	キャベツ こまつな 切りほしだいこん にんじん 葉ねぎ
8 火	主食 主菜 副菜	●どんぶりの日● 麦ごはん スタミナビリ辛丼の具 にらまんじゅう トックスープ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 糸寒天 豆みそ にらまんじゅう	米 大麦 油 さとう トック	たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ にんじん えのきたけ もやし 葉ねぎ
9 水	主食 主菜 副菜	コッペパン 焼きハンバーグ 枝豆とコーンのソテー コンソメジュリアンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	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 セロリー 青ピーマン
10 木	主食 主菜 副菜	●カルちゃんの日● ごはん 焼きししゃも もやしのごまいため 豚じゃが	牛乳 ししゃも ぶた肉	米 油 ごま じゃがいも さとう	もやし 青ピーマン たまねぎ にんじん さやいんげん
11 金	主食 主菜 副菜	ごはん 焼きぎょうざ 切りほしだいこんの中華いため 中華風コーンスープ	牛乳 ぎょうざ ハム	米 ごま油 でんぶん	切りほしだいこん にんじん にら たまねぎ とうもろこし クリームコーン 葉ねぎ
14 月	主食 主菜 副菜	ごはん さばのみそ焼き キャベツとひじきのいため物 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳 さば みそ しそひじきのつくだ煮 生あげ ぶた肉	米 さとう 油 さといも	しょうが キャベツ たけのこ 板こんにゃく さやいんげん にんじん がなしめじ
15 火	主食 主菜 副菜	●せんいちゃんの日● コッペパン プレーンオムレツ シャリシャリポテト レタススープ	牛乳 プレーンオムレツ ベーコン	コッペパン じゃがいも 油 アルファベットマカロニ	青ピーマン レタス にんじん
16 水	主食 主菜 副菜	ソフトめん かやくうどんのしる かきあげ こまつなともやしのいため物	牛乳 とり肉 油あげ	ソフトめん でんぶん さつまいも 天ぷらこ 油	えのきたけ にんじん 葉ねぎ 干しいたけ たまねぎ ごぼう こまつな もやし
17 木	主食 主菜 副菜	ごはん とり肉のさっぱり焼き チンゲンサイとさつまあげのいため物 とうがンのみそする	牛乳 とり肉 さつまあげ とうふ 油あげ みそ	米 さとう 油	しょうが チンゲンサイ とうがん にんじん 葉ねぎ
18 金	主食 主菜 副菜	さつまいもごはん さんまの塩焼き キャベツときゅうりのボン酢いため 湯葉のすましじる	牛乳 さんま ゆば かまぼこ わかめ	米 強化米 さつまいも 油	キャベツ きゅうり がなしめじ にんじん
24 木	主食 主菜 副菜	ごはん 五目たまご焼き 味付けきゅうり じゃがいものみそする	牛乳 たまご ツナ 油あげ みそ	米 でんぶん さとう ごま油 じゃがいも	とうもろこし 干しいたけ ほうれんそう きゅうり しょうが たまねぎ 葉ねぎ
25 金	主食 主菜 副菜	●お月見こんだて・鉄ちゃんの日● ごはん さけのみみじ焼き キャベツの赤しそいため さといものうま煮	牛乳 しろさけ とり肉	米 ノンエッグマヨネーズ 油 さといも さとう	にんじん キャベツ 赤しそ たまねぎ 赤こんにゃく さやいんげん 干しいたけ
28 月	主食 主菜 副菜	●しがの日● ごはん こあゆのカリン揚げ こまつな塩こうじいため かしわのじゅんじゅん	牛乳 こあゆ とり肉 焼きどうふ	米 でんぶん 油 さとう 丁字ふ	こまつな にんじん しらたき たまねぎ ごぼう 白ねぎ
29 火	主食 主菜 副菜	わかめごはん ぶた肉のしょうが焼き もやしのおかいため なすのみそする	わかめごはんのもと 牛乳 ぶた肉 かつお節 とうふ 油あげ みそ	米 強化米 油	たまねぎ しょうが もやし にんじん なす 葉ねぎ
30 水	主食 主菜 副菜	コッペパン ポイルウインナー 野菜のカレーソテー さつまいもの豆乳スープ	牛乳 ウインナー 豆乳	コッペパン 油 さつまいも ホワイトルウ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし エリンギ

・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) - 571kcal たんぱく質 16.7% 脂質 29.8% カシムA 332mg 鉄分 4.2mg ビタミンA 201ug ビタミンB1 0.40mg ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 22mg 食塩相当量 2.0g)

文部科学省基準 (1人1日) - 650kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% カシムA 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)