



令和7年10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	主 水 菜 副	ソフトめん ミートソース スパニッシュオムレツ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 ぶたひき肉 スパニッシュオムレツ	ソフトめん こめこ 油	たまねぎ にんじん にんにく トマト えだまめ とうもろこし
2	主 木 菜 副	ごはん とり肉のからあげ ほうれんそうともやしのいため物 かみなりじる	牛乳 とり肉 とうふ みそ	米 でん粉 油 ごま油	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ごぼう こまつな
3	主 金 菜 副	ごはん さわらのゆずみそ焼き キャベツとひじきのいため物 とうがんのそぼろ煮	牛乳 さわら みそ しそひじきのつくだ煮 とりひき肉 生あげ	米 さとう 油 でん粉	ゆず果汁 キャベツ とうが ん にんじん 干しいたけ さやいんげん
6	主 月 菜 副	●お月見献立の日● ごはん いかの天ぷら 里いもの煮物 月見じる	牛乳 いか天ぷら かまぼこ	米 油 さとも さとう げんまいだんご	にんじん えだまめ たまねぎ がなしめじ 葉ねぎ
7	主 火 菜 副	ごはん もち麦ごはん 焼きぎょうざ はるさめの中華いため 八宝菜	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 生あげ	米 もち麦 はるさめ 油 でん粉	たけのこ キャベツ はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ
8	主 水 菜 副	コッペパン しいらのレモンソース シャリシャリポテト 豆乳のグラタン煮	牛乳 しいら とり肉 豆にゅう	コッペパン さとう じゃがいも 油 マカロニ ホワイトルウ	レモン果汁 青ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム
9	主 木 菜 副	●どんぶりの日● ごはん そぼろごはんの具 いんげんのごまいため きのこのみそしる	牛乳 ぶたひき肉 たまご 豆みそ とうふ 油あげ みそ	米 油 さとう ごま	しょうが 切ほしだいこん 干しいたけ たけのこ さやいんげん にんじん がなしめじ えのきたけ たまねぎ
10	主 金 菜 副	●目によい給食の日● チキンカレーピラフ さけのパン粉焼き れんこんとにんじんのソテー コンソメスープ	牛乳 とり肉 しろさけ パーコン	米 強化米 油 カレー粉 パン粉 オリーブ油 じゃがいも	とうもろこし れんこん にんじん キャベツ たまねぎ
14	主 火 菜 副	●カルちゃんの日● コッペパン ポテトのチーズ焼き ブロッコリーとコーンのソテー 野菜とレンズ豆のスープ	牛乳 チーズ ウィナー レンズまめ	コッペパン フライドポテト 油	ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん がなしめじ パセリ
15	主 水 菜 副	ソフトめん かやくうどんのしる とり肉の塩こうじ焼き いんげんのツナいため	牛乳 油あげ とり肉 ツナ	ソフトめん でん粉 油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 干しいたけ さやいんげん 赤こんにゃく
16	主 木 菜 副	ごはん えびチリ ビーフンソテー 中華コーンスープ	牛乳 えびフリッター ぶた肉 とうふ	米 油 さとう ビーフン でん粉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな クリームコーン
17	主 金 菜 副	●鉄ちゃんの日● ごはん 鯖のおろしかけ 五目豆 かぼちゃのみそしる	牛乳 さば 大豆 こんぶ ちくわ みそ	米 さとう	だいこんおろし たけのこ 赤こんにゃく かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ
20	主 月 菜 副	ごはん とりと根菜の平つくね 白菜の煮びたし きのこのみそしる	牛乳 とり肉と根菜の平つくね さつまあげ とうふ 油あげ みそ	米 さとう	はくさい がなしめじ えのきたけ たまねぎ
21	主 火 菜 副	●滋賀の日● ごはん わかさぎのからあげ キャベツのかりかり梅いため 近江牛と野菜の煮物	牛乳 わかさぎ おうみぎゅう	米 でん粉 油 さとも さとう	しょうが キャベツ うめ干し だいこん たけのこ 干しいたけ にんじん 赤こんにゃく さやいんげん
22	主 水 菜 副	コッペパン ぶた肉のマーマレード焼き いんげんとコーンのソテー さつまいもの豆乳スープ	牛乳 ぶた肉 豆にゅう	コッペパン 油 さつまいも ホワイトルウ マーマレード	にんにく さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ
23	主 木 菜 副	ごはん 白身魚のもみじ焼き ほうれん草のポン酢いため 根菜のみそしる	牛乳 ホキ チキンフレーク 油あげ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも	キャロットペースト ほうれんそう 切ほしだいこん にんじん れんこん 葉ねぎ 干しいたけ
24	主 金 菜 副	●せんいちゃんの日● ナン いろんなお豆のキーマカレー いかのオイル焼き コールスローソテー	牛乳 ぶたひき肉 いんげんまめ レンズまめ 大豆 いか	ナン 油 カレールウ オリーブ油 ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし
27	主 月 菜 副 その他	ごはん みそやきとり ブロッコリーの塩こんぶいため 白玉すましじる 大学いも	牛乳 とり肉 みそ 塩こんぶ	米 油 白玉だんご さつまいも さとう	白ねぎ ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれんそう
28	主 火 菜 副	●大豆たっぷりメニューの日● ごはん さんまの塩焼き ひじき豆 だいこんのみそしる	牛乳 さんま 干ひじき 大豆 油あげ みそ	米 油 さとう	にんじん こんにゃく だいこん がなしめじ たまねぎ 葉ねぎ
29	主 水 菜 副	コッペパン ブレンオムレツ ごぼうのツナマヨソテー ミネストローネ	牛乳 ブレンオムレツ ツナ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ シエルマカロニ さとう	ごぼう さやいんげん とうもろこし にんじん キャベツ セロリー トマト にんにく
30	主 木 菜 副	ごはん しゅうまい もやしとにらのいためナムル あつあげの中華煮	牛乳 ポークシュウマイ 生あげ とり肉	米 ドレッシング さとう ごま油 でん粉	もやし にら にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ しょうが
31	主 金 菜 副	コーンピラフ あじのビザソース焼き キャベツのソテー かぼちゃのシチュー	牛乳 まあじ	米 強化米 油 ホワイトルウ	とうもろこし 青ピーマン パセリ キャベツ かぼちゃ たまねぎ エリンギ えだまめ

・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) 585 kcal たんぱく質 17.6 % 脂質 28.8 % 加糖A 309 mg 鉄分 3.3 mg ビタミンA 190 ug ビタミンB1 0.38 mg ビタミンB2 0.50 mg ビタミンC 23 mg 食塩相当量 2.0 g)

文部科学省基準 (1人1日) 650 kcal たんぱく質 13~20 % 脂質 20~30 % 加糖A 350 mg 鉄分 3.0 mg ビタミンA 200 ug ビタミンB1 0.40 mg ビタミンB2 0.40 mg ビタミンC 25 mg 食塩相当量 2g未満)