



令和7年11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 火	●カルちゃんの日● 主食 コッペパン 主菜 高野どうふのカップ焼き 副菜 にんじんソテー 副菜 野菜のスープ	牛乳 高野どうふ ツナ とり肉	コッペパン ノンエッグマヨネーズ 油 マカロニ	にんじん だいこん たまねぎ とうもろこし パセリ
5 水	中華めん 主食 みそラーメンのしる 主菜 あげぎょうざ 副菜 チンゲンサイの中華いため	牛乳 ぶた肉 みそ ぎょうざ かまぼこ	中華めん ごま油 油	もやし たまねぎ 葉ねぎ チンゲンサイ にんじん
6 木	ごはん 主食 ちくわの照り焼き 主菜 キャバツのあまずいため 副菜 厚あげと里芋のうま煮	牛乳 ちくわ とり肉 生あげ	米 油 さとう さといも	キャバツ にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ
7 金	●いい歯の日献立● 主食 いり大豆ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 こんぶ入りかみかみきんぴら 副菜 根菜のみそしる	いり大豆 牛乳 さば こんぶ 油あげ みそ	米 強化米 油 さとう じゃがいも	ごぼう 赤こんにゃく だいこん にんじん 葉ねぎ
10 月	ごはん 主食 とり肉の塩こうじ焼き 主菜 かりかり梅いため 副菜 のっぺいじる	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ	米 さといも でん粉 油	キャバツ うめ干し にんじん こんにゃく 葉ねぎ
11 火	●どんぶりの日● 主食 麦ごはん 主菜 ボークカレー 副菜 さけのオイル焼き 副菜 ブロッコリーソテー	牛乳 しろさけ ぶた肉	米 大麦 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 カレールウ	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん
12 水	コッペパン 主食 焼きフランクフルト 主菜 野菜の三色のソテー 副菜 お豆のミネストローネ	牛乳 フランクフルト とり肉 大豆	コッペパン 油 シエルマカロニ	こまつな もやし とうもろこし たまねぎ キャバツ トマト にんにく
13 木	●滋賀の日●●鉄ちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 近江牛のしぐれ煮 副菜 はくさいのごまいため 副菜 さつまいものみそしる	牛乳 牛肉 油あげ みそ	米 油 さとう ごま さつまいも	ごぼう 赤こんにゃく ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ
14 金	ごはん 主食 たまご焼き 主菜 こまつないため 副菜 だいこんの煮物	牛乳 たまご ツナ ぶた肉	米 でん粉 さとう 油 じゃがいも	キャバツ こまつな だいこん 板こんにゃく にんじん
17 月	ごはん 主食 肉団子のあまずあんかけ 主菜 いらもやしいため 副菜 八宝菜	牛乳 ミートボール ぶた肉	米 油 さとう でん粉 ごま油	にら もやし はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ
18 火	にんじんピラフ 主食 さわらのパン粉焼き 主菜 枝豆とコーンのソテー 副菜 コンソメジュリアンスープ	牛乳 さわら ベーコン	米 強化米 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ パン粉 油	にんじん 青ピーマン パセリ えだまめ とうもろこし キャバツ たまねぎ セロリー
19 水	ソフトめん 主食 たまごとじゅうのしる 主菜 とり肉のゆずみそ焼き 副菜 はくさいのかつおいため	牛乳 たまご とり肉 みそ かつお節	ソフトめん でん粉 油	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ ゆず果汁 こまつな はくさい
20 木	ごはん 主食 かぼちゃひき肉コロッケ 主菜 こんにゃくといんげんのいため物 副菜 とうふのすましじる	牛乳 かぼちゃひき肉フライ とうふ わかめ	米 油 さとう	しらたき にんじん さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう
21 金	●和食の日● 主食 ごはん 主菜 さんまのみりん干し 副菜 にんじんとチキンフレークのいため物 副菜 ごもくみそしる	牛乳 さんまのみりん干し チキンフレーク みそ	米 強化米 油 さつまいも	にんじん 赤こんにゃく だいこん ごぼう 葉ねぎ
25 火	麦ごはん 主食 いらまんじゅう 主菜 花野菜の中華ドレッシングいため 副菜 マーボーどうふ	牛乳 いらまんじゅう ぶたひき肉 とうふ 豆みそ	米 大麦 ドレッシング 油 さとう でん粉	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ しょうが 葉ねぎ
26 水	コッペパン 主食 チキンナゲット 主菜 きゅうりとキャバツのソテー 副菜 クリームシチュー	牛乳 チキンナゲット レンズまめ ミックスビーンズ	コッペパン オリーブ油 ドレッシング 油 ホワイトルウ	きゅうり キャバツ たまねぎ にんじん
27 木	●せんいちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 焼きししゃも 副菜 こまつなともやしの塩こうじいため 副菜 とりじゃが	牛乳 ししゃも とり肉	米 油 じゃがいも さとう	こまつな もやし たまねぎ にんじん えだまめ
28 金	わかめごはん 主食 ぶた肉のしょうが焼き 主菜 キャバツのゆかりいため 副菜 かきたまじる その他 みかん	わかめごはんのもと 牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご	米 強化米 でん粉 油	青ピーマン しょうが キャバツ 赤しそ にんじん たまねぎ みつば えのきたけ みかん
・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) 567kcal たんぱく質17.4% 脂質 29.3% カルシウム 321mg 鉄分 4.3mg ビタミンA 232ug ビタミンB1 0.40mg ビタミンB2 0.50mg ビタミンC 24mg 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)				