



令和7年4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
11 金	主食 副菜 副菜	チキンピラフ フィッシュナゲット ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 とり肉 フィッシュナゲット ウィンナー 大豆	米 強化米 オリーブ油 油 じゃがいも	赤ピーマン 青ピーマン ブロッコリー とうもろこし たまねぎ キャベツ パセリ トマト
14 月	主食 主菜 副菜	ごはん さばのしょうが煮 こまつなともやしの塩こうじいため お心のすましじる	牛乳 さば	米 さとう 油 おつゆふ	しょうが こまつな もやし えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう
15 火	主食 主菜 副菜 副菜	むぎごはん とり肉のからあげ きんぴらごぼう とうふと油あげのみそしる	牛乳 とり肉 油あげ とうふ みそ	米 大麦 でん粉 油 さとう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 葉ねぎ
16 水	主食 主菜 副菜 副菜 その他	●おいおい給食の日● コッペパン ぶた肉のマーマレードやき キャベツとピーマンのソテー レタススープ おいおいデザート	牛乳 ぶた肉 ベーコン	コッペパン 油 じゃがいも お祝いゼリー	にんにく マーマレード キャベツ 青ピーマン レタス とうもろこし
17 木	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん とうふステーキみそだれかけ くきわかめ のいためもの やさいのうま煮	牛乳 とうふステーキ みそ くきわかめ さつまあげ とり肉	米 油 さとう でん粉 ごま さといも	れんこん たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん
18 金	主食 主菜 副菜	●せんいちゃんの日● ごはん ポークカレー やきハンバーグ なのはなのソテー	牛乳 ぶた肉 ハンバーグ	米 じゃがいも 油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なばな もやし とうもろこし
21 月	主食 主菜 副菜 副菜	●どんぶりの日● ごはん そぼろごはんの具 にんじんの和風いため かきたまじる	牛乳 ぶたひき肉 豆みそ かつお節 かまぼこ たまご	米 油 でん粉	しょうが 切ほしだいこん 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ みつば えのきたけ
22 火	主食 主菜 副菜 副菜	コッペパン ホキフライ ほうれんそうときのこのソテー コンソメジュリアンスープ	牛乳 白身フライ ベーコン	コッペパン 油	ほうれんそう エリンギ 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
23 水	主食 主菜 副菜	ちゅうかめん パイタンラーメンのしる ショウロンポウ チンゲンサイのちゅうかいため	牛乳 ショウロンポウ チキンフレック ぶた肉 なると	中華めん 油 ごま油	チンゲンサイ ほうれんそう しょうが たまねぎ もやし にんじん 葉ねぎ
24 木	主食 主菜 副菜 副菜	●しがの日・鉄ちゃんの日● ごはん わかさぎのカリンあげ こまつなの塩こんぶいため かしわのじゅんじゅん	牛乳 わかさぎ 塩こんぶ とり肉 焼きとうふ	米 でん粉 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 はくさい
25 金	主食 主菜 副菜 副菜	ひじきごはん 国産とりと根菜の平つくね キャベツのゆかりいため ぶたじる	牛乳 干ひじき 油あげ とり肉と根菜の平つくね ぶた肉 みそ	米 強化米 油 じゃがいも	にんじん キャベツ 赤しそ たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ
28 月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん さわらのつけ焼き もやしのあまずいため たけのこのみそしる	牛乳 さわら 油あげ とうふ わかめ みそ	米 油 さとう	もやし キャベツ たけのこ
30 水	主食 主菜 副菜 副菜	●カルちゃんの日● コッペパン ポテトのミートグラタン 根菜のガーリックソテー とうにゅうスープ	牛乳 ミートソース チーズ ベーコン とり肉 豆にゅう	コッペパン フライドポテト 油 オリーブ油 ホワイトルウ	れんこん ごぼう にんにく たまねぎ にんじん エリンギ アスパラガス

・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食) * -572 kcal たんぱく質17.0% 脂質29.7% 加ゆM319 mg 鉄分2.6 mg ビタミンA 202 ug ビタミンB1 0.41 mg ビタミンB2 0.50mg ビタミンC 25 mg 食塩相当量2.1g)

文部科学省基準 (1食) * -650 kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 加ゆM350 mg 鉄分3.0 mg ビタミンA 200ug 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)