



令和7年6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
2月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん はるまき もやしのいためナムル マーボーなす	牛乳 はるまき 大豆 豆みそ	米 油 さとう ごま油 ごま でん がん	もやし こまつな なす しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ
3火	主食 主菜 副菜 副菜	コッペパン さけのチーズ焼き シャリシャリポテト コンソメスープ	牛乳 しろさけ チーズ	コッペパン じゃがいも 油 でんがん	青ピーマン たまねぎ にんじん クリームコーン どうもろこし ほうれんそう
4水	主食 主菜 副菜	中華めん ちゃんぽんめんのスープ とり肉のからあげ チンゲンサイの中華いため	牛乳 ぶた肉 えび とり肉 かまぼこ	ちゅうかめん 油 ごま油 でんがん	たまねぎ もやし にんじん 葉ねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ
5木	主食 主菜 副菜 副菜	●かみかみメニューの日● ごはん さわらのおろしかけ かみかみきんぴら じゃがいものみそしる	牛乳 さわら こんぶ わかめ 油あげ みそ	米 油 さとう じゃがいも	だいこんおろし ごぼう 赤こんにやく たまねぎ にんじん
6金	主食 主菜 副菜	ごはん ポークカレー フィッシュナゲット いんげんのソテー	牛乳 ぶた肉 フィッシュナゲット	米 強化米 じゃがいも 油 カレールウ オリーブ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん どうもろこし
9月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん さばのしょうが煮 ほうれん草のいため物 打ち豆じる	牛乳 さば 打ち豆 油あげ みそ	米 さとう 油	しょうが キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん 葉ねぎ
10火	主食 主菜 副菜 副菜	●どんぶりの日● ごはん スタミナどんの具 野菜どうふ すましじる	牛乳 ぶた肉 野菜どうふ とり肉	米 ごま油 さとう おつゆふ	しょうが にんにく たまねぎ 赤こんにやく ごぼう にんじん がなしめじ こまつな
11水	主食 主菜 副菜 副菜	コッペパン プレーンオムレツ ごぼうのソテー コンソメスープ	牛乳 プレーンオムレツ ツナ ベーコン	コッペパン じゃがいも 油	ごぼう にんじん たまねぎ セロリ
12木	主食 主菜 副菜 副菜	●しがの日● ごはん すこもろこのカリンあげ キャベツの塩こんぶいため かしわのじゅんじゅん	牛乳 すこもろこ 塩こんぶ とり肉 やきどうふ	米 でんがん 油 さとう ちようじ ふ	キャベツ はくさい しらたき にんじん たまねぎ 葉ねぎ
13金	主食 主菜 副菜 副菜	●せんいちゃんの日● にんじんピラフ ぶたにくのバジル焼き もやしのソテー 豆のブラウンシチュー	牛乳 ぶた肉 大豆	米 オリーブ油 油 じゃがいも ハヤシルウ こめこ	にんじん 青ピーマン バジル こまつな もやし たまねぎ がなしめじ トマト
16月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん いかのみそ焼き ブロッコリーのかつおいため もずくじる	牛乳 いか みそ かつおだし もずく とりつくね	米 油	ブロッコリー えのきだけ たまねぎ 葉ねぎ
17火	主食 主菜 副菜 副菜	麦ごはん にらまんじゅう えびの中華いため 中華スープ煮	牛乳 にらまんじゅう えび とり肉 とうふ	米 大麦 油 はるさめ でんがん	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん
18水	主食 主菜 副菜 副菜	近江うどん 天ぷらうどんのしる かきあげ 小松菜いため	牛乳 油あげ かまぼこ チキンフレーク	おうみうどん さつまいも 天ぷらこ 油	はくさい ほししいたけ 葉ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん こまつな
19木	主食 主菜 副菜 副菜	●カルちゃんの日● ごはん 焼きししゃも もやしの和風いため あつあげと野菜のうま煮	牛乳 ししゃも 生あげ ぶた肉	米 油 さといも さとう	もやし キャベツ たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ
20金	主食 主菜 副菜 副菜	いり大豆ごはん とり肉の塩こうじ焼き にんじんのこまいため かぼちゃのみそ汁	牛乳 いり大豆 とり肉 とうふ わかめ みそ	米 強化米 油 ごま	にんじん かぼちゃ たまねぎ
23月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん あつあげのみそだれ もやしのあずまいため かきたま汁	牛乳 生あげ みそ かまぼこ たまご	米 油 さとう でんがん	もやし 青ピーマン たまねぎ 葉ねぎ がなしめじ
24火	主食 主菜 副菜 副菜	●鉄ちゃんの日● ごはん ホキのうめマヨ焼き 野菜の塩こうじいため じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ホキ とりひき肉	米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも さとう でんがん	ねりうめ キャベツ にんじん 赤こんにやく たまねぎ ほししいたけ さやいんげん
25水	主食 主菜 副菜 副菜	コッペパン 豆入りコロッケ カラフルソテー オニオンスープ	牛乳 豆入りコロッケ ベーコン	コッペパン 油	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん パセリ
26木	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん ちくわの照り焼き ひじきの五目煮 さといものみそしる	牛乳 ちくわ ほしひじき とうふ みそ	米 油 さとう さといも	ごぼう にんじん れんこん がなしめじ 葉ねぎ
27金	主食 主菜 副菜 副菜	キムチチャーハン しゅうまい 春雨の中華いため トックスープ	牛乳 ぶた肉 ポークしゅうまい とり肉 わかめ	米 強化米 ごま油 はるさめ 油 トック	キムチ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ
30月	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん いわしのかば焼き いんげんのいため物 切り干し大根のみそしる	牛乳 いわし とうふ 油あげ みそ	米 でんがん こめこ 油 さとう	にんじん さやいんげん 切りほしだいこん 赤こんにやく 葉ねぎ

・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 (1444~ 568 kcal たんぱく質 17.2% 脂質 28.8 % カルシウム 319mg 鉄分 4.1 mg ビタミンA 208 ug ビタミンB1 0.36mg ビタミンB2 0.49 mg ビタミンC 21 mg 食塩相当量 2g)
文部科学省基準 (1444~ 650 kcal たんぱく質 13~20 % 脂質 20~30 % カルシウム 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)