



令和7年7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 火	主食 主菜 副菜 副菜	コッペパン プレーンオムレツ ラタトゥイユ 野菜とひよこ豆のスープ	牛乳 プレーンオムレツ ベーコン ひよこまめ	コッペパン オリーブ油 さとう	なす 青ピーマン トマト ズッキーニ オクラ にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ
2 水	主食 主菜 副菜	ソフトめん 五目うどんのしる いかの天ぷら 海と畑のいため物	牛乳 油あげ かまぼこ いか天ぷら ツナ 干ひじき	ソフトめん 油	たまねぎ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ とうもろこし
3 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 小松菜のごまいため ちくぜん煮	牛乳 ししゃも とり肉	米 油 ごま さといも さとう	こまつな もやし ごぼう たけのこ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん
4 金	主食 主菜 副菜 副菜	●鉄ちゃんの日● ごはん ぶた肉のしょうが焼き チンゲンサイとさつまあげのいため物 とうがんのみそしる	牛乳 ぶた肉 さつまあげ とうふ 油あげ みそ	米 油	しょうが たまねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ とうがん にんじん 葉ねぎ
7 月	主食 主菜 副菜 副菜 その他	●セタこんだて● ごはん てり焼きハンバーグ じゃがいもの千切りいため 天の川汁 セタゼリー	牛乳 ハンバーグ かまぼこ	米 さとう でんぷん じゃがいも 油 ふしめん セタゼリー	青ピーマン オクラ にんじん えのきたけ
8 火	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん さばの塩焼き もやしときゅうりの梅いため かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 さば とりひき肉 生あげ	米 油 さとう でんぷん	もやし きゅうり ねりうめ しょうが かぼちゃ たまねぎ
9 水	主食 主菜 副菜 副菜	コッペパン 高野豆腐のカップ焼き いんげんのガーリックソテー オニオンスープ	牛乳 高野どうふ ツナ 粉チーズ ベーコン	コッペパン ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブ油 油	さやいんげん れんこん にんにく たまねぎ にんじん パセリ
10 木	主食 主菜 副菜 副菜	ごはん ちくわの天ぷら ゴーヤチャンプル じゃがいものみそしる	牛乳 ちくわ ぶた肉 とうふ たまご わかめ 油あげ みそ	米 天ぷらこ 油 じゃがいも	にがうり たまねぎ にんじん
11 金	主食 主菜 副菜 副菜	コーンピラフ あじのマスタード焼き ブロッコリーソテー パンプキンポタージュ	牛乳 まあじ	米 強化米 油 ホワイトルウ	とうもろこし エリンギ 青ピーマン にんにく ブロッコリー かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ パセリ
14 月	主食 主菜 副菜	●せんいちゃんの日● ●どんぶりの日● ごはん ツナ入り野菜カレー 焼きウィンナー 枝豆とコーンのソテー	牛乳 ウィンナー ツナ	米 油 じゃがいも カレールウ	えだまめ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん
15 火	主食 主菜 副菜 副菜	●滋賀の日● 麦ごはん すごもろこのレモンしょうゆがらめ こんぶ入りかみかみきんぴら 丁字ふのみそしる	牛乳 すごもろこ こんぶ 油あげ みそ	米 大麦 でんぷん 油 さとう 丁字ふ じゃがいも	レモン果汁 ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ
16 水	主食 主菜 副菜 副菜	コッペパン グリルチキン もやしとピーマンのソテー ミネストローネ	牛乳 とり肉 ベーコン	コッペパン 油	もやし 青ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ ぶなしめじ トマト セロリー にんにく

・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食分) - 578kcal たんぱく質 17.5% 脂質 28.5% カルシウム 328mg 鉄分 2.5mg ビタミンA 209ug ビタミンB1 0.36mg ビタミンB2 0.54mg ビタミンC 27mg 食塩相当量 2.1g)

文部科学省基準 (1食分) - 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)