



令和7年9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月	主食 ごはん 夏野菜カレー とうふナゲット 副菜 ほうれん草のソテー		牛乳 ぶた肉 とうふナゲット	米 油 カレールウ オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす かぼちゃ ズッキーニ ほうれんそう とうもろこし ぶなしめじ
2火	主食 ごはん こくとうコッパパン しいらのパジル焼き 副菜 カラフルソテー コンソメ煮		牛乳 しいら とり肉	こくとうコッパパン 油 じゃがいも	パジル キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン にんじん たまねぎ さやいんげん
3水	主食 中華めん しょうゆラーメンのしる 主菜 はるまき 副菜 ピリ辛きゅうり		牛乳 焼きぶた なると はるまき	中華めん ごま油 油	もやし とうもろこし 葉ねぎ きゅうり
4木	主食 ごはん チキンフレーク入り卵焼き 主菜 れんこんきんぴら 副菜 とうがんのみそしる		牛乳 たまご チキンフレーク とうふ 油あげ わかめ みそ	米 さとう でん粉 油	ほうれんそう れんこん さやいんげん にんじん とうがん
5金	主食 ごはん いわしのかんろ煮 主菜 キャベツの塩こんがいため 副菜 すまし汁 その他 さつまいもチップス		牛乳 いわしかんろに 塩こんぶ ぶた肉	米 油 じゃがいも さつまいもチップス	キャベツ こまつな にんじん ごぼう 板こんにゃく 葉ねぎ
8月	主食 ごはん あつあげのみそだれ 主菜 いんげんのごまいため 副菜 もずくじる		牛乳 生あげ みそ とりつくね もずく	米 油 さとう ごま	さやいんげん にんじん たまねぎ みつば
9火	主食 ごはん さわらの塩こうじ焼き 主菜 切り干し大根のポンずいため 副菜 かぼちゃのそぼろ煮		牛乳 さわら とりひき肉 生あげ	米 大麦 油 さとう	ほうれんそう 切ほしだいこん しょうが かぼちゃ たまねぎ
10水	主食 コッパパン 主菜 ぶた肉のマスタード焼き 副菜 ブロッコリーのソテー レタススープ		牛乳 ぶた肉	コッパパン 油 マカロニ じゃがいも	にんじん にんにく ブロッコリー レタス エリンギ
11木	主食 ごはん かつおのタレがらめ 主菜 こまつな和風いため 副菜 おふのみそしる		牛乳 かつお 油あげ みそ	米 でん粉 油 さとう おつゆ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ
12金	主食 わかめごはん 主菜 キャベツ入り平つくね 副菜 にんじんしりしり けんちんじる		わかめごはんのもと 牛乳 キャベツ入り平つくね ツナ かつお節 とうふ	米 油 さといも	にんじん 赤こんにゃく ごぼう 葉ねぎ
16火	主食 ごはん 主菜 そばろごはんの具 副菜 キャベツとじゃこのあまずいため ぶたじゃが		牛乳 とりひき肉 豆みそ しらす干し ぶた肉	米 大麦 油 さとう じゃがいも	しょうが 切ほしだいこん 干ししいたけ キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ
17水	主食 ソフトめん 主菜 天ぷらうどんのしる 副菜 ちくわの天ぷら もやしのおかかいため		牛乳 とり肉 わかめ ちくわ かつお節	ソフトめん でん粉 天ぷらこ 油	たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ もやし にんじん
18木	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 ごぼうとくきわかめのいためもの とうふのみそしる		牛乳 さば くきわかめ ぶたひき肉 とうふ 油あげ みそ	米 油 さとう	ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ こまつな
19金	主食 にんじんピラフ 主菜 プレーンオムレツ 副菜 いんげんのマヨソテー ミネストローネ		牛乳 とり肉 プレーンオムレツ ツナ ウィンナー	米 強化米 オリーブ油 油 ノンエッグマヨネーズ シエルマカロニ	にんじん とうもろこし パセリ さやいんげん にんにく キャベツ トマト
22月	主食 ごはん 主菜 すこもろこのカリン揚げ 副菜 こまつな塩こうじいため かしわのじゅんじゅん		牛乳 すこもろこ とり肉 焼きどうふ	米 でん粉 油 さとう 丁字ふ	こまつな ぶなしめじ にんじん しらたき たまねぎ ごぼう 葉ねぎ
24水	主食 コッパパン 主菜 ポイルウィンナー 副菜 枝豆とコーンのソテー クリームスープ		牛乳 ロングウィンナー	コッパパン 油 じゃがいも ホワイトルウ	えだまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー
25木	主食 ごはん 主菜 とり肉の照り焼き 副菜 ひじきの煮物 きのこのみそしる		牛乳 とり肉 干ひじき 大豆 さつまあげ みそ	米 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ 生しいたけ こまつな
26金	主食 さつまいもごはん 主菜 さけのレモンしょうゆ焼き 副菜 キャベツのゆかりいため かきたまじる		牛乳 しろさけ たまご	米 強化米 さつまいも さとう 油 でん粉	レモン果汁 キャベツ 赤しそ たまねぎ にんじん ほうれんそう
29月	主食 ごはん 主菜 しゅうまい 副菜 チンゲンサイの中華いため あつあげの中華煮		牛乳 ポークシュウマイ かまぼこ 生あげ ぶた肉	米 油 さとう ごま油 でん粉	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ はくさい 干ししいたけ たけのこ しょうが
30火	主食 ごはん 主菜 焼きししゃも 副菜 じゃがいもの千切りいため ゆばのすましじる		牛乳 ししゃも ゆば かまぼこ	米 じゃがいも 油	青ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ みつば

・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) - 564kcal たんぱく質17.8% 脂質 28.2% カシウム 322mg 鉄分 3.3mg ビタミンA 212ug ビタミンB1 0.39mg ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 23mg 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)