



令和8年3月 学校給食こんだて表



※ 牛乳は毎日ついています。(18日はアシドミルクがつかます。)

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	●ひなまつり献立の日● 主食 ごはん 主菜 赤魚の西京焼き 副菜 なばなのごまあえ 副菜 白玉すましじる	牛乳 赤魚 西京みそ	米 ごま 白玉だんご	なばな はくさい たまねぎ ぶなしめじ にんじん みつば
3火	●おたのしみ・セレクト給食● 主食 コッパパン 主菜 焼きハンバーグ 副菜 ブロッコリーとコーンのソテー 副菜 洋風肉じゃが その他 セレクトデザート	牛乳 ハンバーグ ぶた肉	コッパパン 油 じゃがいも さとう 豆乳プリンタルト いちごゼリー	ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん
4水	●せんいちゃんの日● 主食 ソフトめん 主菜 ちくわの天ぷら 副菜 つぼづけあえ 副菜 五目うどんのしる	牛乳 とり肉 ちくわ	ソフトめん 天ぷら粉 油	たまねぎ えのきたけ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ ほうれんそう つぼづけ
5木	主食 ごはん 主菜 とり肉の照り焼き 副菜 こまつなのおひたし 副菜 根菜のみそしる	牛乳 とり肉 油あげ みそ	米 さとიმო	こまつな はくさい ごぼう にんじん
6金	主食 だいこんとベーコンのピラフ 主菜 いかのオイル焼き 副菜 いんげんのソテー 副菜 ポトフ	ベーコン 牛乳 いか 肉だんご	米 強化米 油 オリーブ油 じゃがいも	だいこん とうもろこし パセリ さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆
9月	●しがの日・カルちゃんの日● 主食 ごはん 主菜 ほんもろこのカリンあげ 副菜 もやしのあまずあえ 副菜 じゃがいものみそしる	牛乳 ほんもろこ わかめ 油あげ みそ	米 でんぷん 油 さとう じゃがいも	もやし 青ピーマン ぶなしめじ たまねぎ
10火	●どんぶり日● 主食 ごはん 主菜 ぶた丼の具 副菜 野菜豆腐 副菜 ブロッコリーのおかかいため	牛乳 ぶた肉 野菜豆腐 かつお節	米 強化米 丁字ふ さとう でんぷん 油	しょうが たまねぎ えのきたけ しらたき 葉ねぎ ブロッコリー
11水	主食 コッパパン 主菜 ポテトのチーズ焼き 副菜 ごぼうのツナマヨソテー 副菜 キャベツとウインナーのトマト煮	牛乳 チーズ ツナ ウインナー 大豆	コッパパン フライドポテト ノンエッグマヨネーズ	ごぼう さやいんげん とうもろこし キャベツ にんじん トマト
12木	主食 ごはん 主菜 ショウロンポウ(小籠包) 副菜 ほうれんそうの中華サラダ 副菜 もずくスープ	牛乳 ショウロンポウ ぶた肉 もずく	米 ドレッシング	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ
13金	●卒業お祝い給食の日・鉄ちゃんの日● 主食 赤飯 主菜 とり肉のゆずみそ焼き 副菜 きんぴら 副菜 すましじる	牛乳 とり肉 みそ こんぶ わかめ かまぼこ 豆腐	赤飯 油 さとう	ゆず果汁 にんじん 赤こんにゃく たまねぎ ぶなしめじ
16月	主食 ごはん 主菜 ぶた肉のしょうが焼き 副菜 にんじんしりしり 副菜 とうふと油あげのみそしる	牛乳 ぶた肉 ツナ かつお節 油あげ 豆腐 みそ	米 油	青ピーマン しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ
17火	主食 もち麦ごはん 主菜 チキンカレー 副菜 プレーンオムレツ 副菜 枝豆とコーンのソテー	牛乳 とり肉 プレーンオムレツ	米 もち麦 じゃがいも 油 カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし
18水	主食 コッパパン 主菜 さわらのバジル焼き 副菜 ブロッコリーと豆のサラダ 副菜 オニオンスープ	アシドミルク さわら ミックスビーンズ ベーコン	コッパパン ドレッシング 油	バジル ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ

・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) - 575 kcal たんぱく質 17.6 % 脂質 28.1 % カルシウム 327 mg 鉄分 4.1 mg ビタミンA 217 ug ビタミンB1 0.43 mg ビタミンB2 0.49 mg ビタミンC 28 mg 食塩相当量 2.2g)

文部科学省基準 (1人1日) - 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)