

2025年5月 滋賀県立彦根工業高等学校 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
5月 5	振替休日 6		中華丼 もやしとハムの中華和え きのこスープ 牛乳 1	麦ごはん 南瓜ひき肉フライ ほうれん草のソテー みそ汁（切干大根） 牛乳 2
こどもの日 12		コッペパン ベーコンチーズサンドフライ ブロッコリーサラダ ミネストローネ いちご＆マーガリン 牛乳 13	キーマカレー マカロニサラダ ジョア プレーン 14	麦ごはん 厚揚げとキャベツの肉みそ炒め チンゲン菜のナムル かきたま汁 牛乳 9
麦ごはん チーズカツ いんげんとツナのごま和え みそ汁（ふ） ジョア ブルーベリー	ごはん 豆腐のチャンプルー きんぴらごぼう みそ汁（里芋） 牛乳	わかめごはん いか天ぷら キャベツのつぼ漬和え なめこ汁 牛乳	ごはん 豆腐野菜ハンバーグ じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁（玉ねぎ） ジョア マスカット 15	麦ごはん かつおフライ もやしとニラの炒め物 みそ汁（豆腐） 牛乳 16
麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ 人参のごま炒め みそ汁（わかめ） 牛乳	ごはん トマトミートオムレツ ウインナーとキャベツのソテー オニオングループ 牛乳 【先給食】17:30~17:50	カレーうどん 蒸しシューマイ ジョア プレーン 【先給食】17:30~17:50	ごはん 鯖のみそ煮 切干大根の煮物 すまし汁 牛乳 【先給食】17:30~17:50	豚肉のスタミナ丼 みそ汁（たまご） 牛乳 【先給食】17:30~17:50 23
麦ごはん ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 【先給食】17:30~17:50	ごはん メンチカツ いんげんとちくわの甘辛炒め みそ汁（きのこ） 牛乳	麻婆豆腐丼 もやしのナムル 卵とコーンの中華スープ ジョア ストロベリー	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき豆煮 みそ汁（小松菜） 牛乳 29	麦ごはん アジフライ 野菜ソテー みそ汁（大根） 牛乳 30

※献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

✿ 食べることは、自分を大事にすること

野菜を食べるって、ちょっと面倒だったり、つい後回しにしがち。でも、それって自分の体に「ちゃんと向き合う」ってことでもある。

いつもの給食、ちょっとだけ“自分の体をいたわる気持ち”で食べてみてね。



旬の食材 かつお

かつおには、春に出回る「初がつお」と秋の「戻りがつお」の2回の旬があります。良質のたんぱく質を含み、ビタミンや鉄分も豊富な栄養価の高い魚です。初がつおはさっぱりとした味わい、



今月の平均栄養価
エネルギー 806kcal / たんぱく質 エネルギーの17.2% / 脂質 エネルギーの29.6%
カルシウム 390mg / 鉄分 3.1mg / 食物纖維 6.6g / 塩分相当量 2.9g