

2025年6月 滋賀県立彦根工業高等学校 献立表

月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6
麦ごはん とり肉と玉ねぎのてりやき いんげんのピーナツあえ みそ汁(わかめ) 牛乳	ごはん ツナマヨオムレツ ぶた肉とごぼうのしぐれ煮 なめこ汁 牛乳	コッペパン ハッシュドビーフコロック ほうれんそうのソテー キャベツスープ いちご&マーガリン 牛乳	ごはん とり肉ともやしの炒めもの コーンしゅうまい みそ汁(なす) ジョア	麦ごはん ハムカツ きりぼしだいこんのサラダ みそ汁(ふ) 牛乳
9	10	11	12	13
麦ごはん 肉とやさいのしお炒め 肉だんごの甘酢あん チンゲン菜のスープ 牛乳	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	ごはん にくじゃがコロッケ ウインナーとなすのソテー みそ汁(玉ねぎ) 牛乳	ごはん とり肉のピリから炒め もやしのナムル わかめスープ ジョア	麦ごはん ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳
16	17	18	19	20
麦ごはん さけのしお焼き なすとピーマンのみそ炒め かきたま汁 牛乳	ごはん チキンカツ じゃが芋とウインナーのソテー オニオンスープ 牛乳	菜飯(なめし) 親子うどん(とりにくとたまご) もやしと人参のごまあえ 牛乳	とりそぼろ丼 こまつなのおかかあえ みそ汁(とうふ) ジョア	麦ごはん ぶた肉と野菜のやき肉風炒め エビしゅうまい みそ汁(ごぼう) 牛乳
23	24	25	26	27
ソースカツ丼 キャベツのしおこんぶあえ みそ汁(こまつな) 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	ごはん キャベツ入りメンチ スパゲティサラダ みそ汁(きのこ) 牛乳	ごはん トマトソースのハンバーグ ガーリックバターポテト やさいスープ ジョア	麦ごはん あつあげのそぼろ炒め ほうれんそうのきんしあえ みそ汁(かぼちゃ) 牛乳

30
麦ごはん 肉だんごのすぶた風 蒸しキャベツのマヨあえ ニラたまスープ 牛乳

※ 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

 6月4日～10日は歯と口の健康週間 ☒

毎日のごはんをよくかんで食べることは、むし歯をふせぐだけでなく、からだにもとてもいいことです。

よくかむと、つばがたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。

かむことで、あごがじょうぶになり、食べもののあじもよくわかるようになります。

しっかりかんで、おいしく食べましょう！



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15.6% / 脂質 エネルギーの29.2% / カルシウム 381mg
 鉄分 4.1mg / 食物繊維 7.0g / 塩分相当量 3.0g

かむ ((かむ)) かむ
 目安は
 一口30回