2025年11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
3	4	5	6	7
文化の日	ちゅうか丼 シューマイ もやしのスープ 牛乳 【先給食】17:30～17:50	コッペパン ハッシュドビーフコロッケ 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	ごはん ぶた肉の生姜炒め ひじき煮 みそ汁 ジョア	麦ごはん 肉じゃがコロッケ こまつなのおかかあえ みそ汁 牛乳
10	11	12	13	14
麦ごはん とうふやさいハンバーグ いんげんとツナの甘辛炒め みそ汁 牛乳	ごはん 白身魚フライ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	キーマカレー コールスローサラダ 牛乳	ごはん とり肉とキャベツのみそ炒め ネギいりたまごやき のっぺい汁 ジョア	麦ごはん チキンカツ さつまいもサラダ みそ汁 牛乳
17	18	19	20	21
麦ごはん 肉だんごのすぶた風 もやしのナムル ニラたまスープ 牛乳	とり肉のすきやき風丼 ほうれんそうのごまあえ みそ汁 牛乳	校外行事	校外行事	麦ごはん メンチカツ やさいソテー みそ汁 牛乳
24	25	26	27	28
振替休日	ごはん とり肉のガーリック炒め エビシューマイ きのこスープ 牛乳	カレーうどん はるまき 牛乳	ぶたピリ辛丼 キャベツの塩昆布あえ みそ汁 ジョア	麦ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう みそ汁 牛乳

食卓に季節感を

野菜のハウス栽培や魚の養殖が盛んになり、食卓の季節感が薄らいでいます。「食事」とは単に栄養を補給するものではなく、旬のものを味わうことで季節の変化を感じ取り、それを喜びとする「心」も育てます。日頃の食事に「旬」を取り入れましょう。

※　献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

今月の平均栄養価
エネルギー　817kcal　/　たんぱく質　エネルギーの15.3%
脂質　エネルギーの30.1%　/　カルシウム　395mｇ
鉄分　3.7mｇ　/　食物繊維　7.5ｇ / 塩分相当量　2.7ｇ