



令和8年1月 学校給食こんだて表



彦根市教育委員会

※ 牛乳は毎日ついています。

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
9 金	主食 ごはん ぶりの照り焼き だいこんなます ちくぜん煮	●おせち献立の日● 牛乳 ぶり とり肉	米 さとう さといも 油	だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん
13 火	主食 ごはん ちぐさ焼き こんぶのきんぴら とうふと油あげのみぞしる	牛乳 たまご ツナ こんぶ 油あげ とうふ みそ	米 でん粉 さとう 油	たまねぎ とうもろこし にんじん こんにゃく はくさい 葉ねぎ
14 水	主食 コッペパン 焼きハンバーグ ほうれんそうともやしのソテー 副菜 副菜 副菜	牛乳 ハンバーグ ぶた肉	コッペパン さとう 油 じゃがいも ホワイトルウ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん
15 木	主食 ごはん とり肉のからあげ チングンサイとにんじんのナムル 副菜 副菜 副菜	牛乳 とり肉 もずく とうふ	米 でん粉 油 ごま ごま油	しょうが チンゲンサイ にんじん えのきたけ 葉ねぎ
16 金	主食 だいこん入りたきこみごはん 副菜 さわらの西京焼き キャベツのほんずいため 副菜 かきたまじる	油あげ 牛乳 さわら 西京みそ かまぼこ たまご	米 強化米 油 でん粉	だいこん えだまめ キャベツ たまねぎ みつば ぶなしめじ
19 月	主食 ごはん くじら肉とさつまいもの甘辛揚げ 副菜 こまつなのかつおあえ かす汁	●鯨（くじら）料理の献立の日● 牛乳 くじら肉 かつお節 みそ	米 でん粉 油 さつまいも さとう 酒かす	しょうが こまつな にんじん はくさい ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ ほうれんそう
20 火	主食 麦ごはん 焼きししゃも 副菜 キャベツの塩こんぶあえ 近江牛と野菜のうま煮	牛乳 ししゃも 塩こんぶ 牛肉 生あげ	米 大麦 じゃがいも 油 さとう	キャベツ こんにゃく たけのこ にんじん えだまめ たまねぎ
21 水	主食 せんいちゃんの日● ソフトめん 主菜 かきあげうどんのしる 副菜 えび入りかきあげ いんげんのノンエッグマヨいため	牛乳 とり肉 油あげ えび	ソフトめん でん粉 天ぷら粉 油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん こまつな えのきたけ しゅんぎく たまねぎ ごぼう さやいんげん とうもろこし
22 木	主食 ごはん 友好都市・湘たん市の日● 副菜 ジャオチャオロウ（小炒肉） きゅうりの中華サラダ 副菜 サンラータン（酸辣湯）	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	米 油 ドレッシング でん粉	青ピーマン にんにく しょうが きゅうり もやし たけのこ 干しいたけ にんじん きくらげ 葉ねぎ
23 金	主食 ごはん 鮭の塩焼き にんじんしりしり すいとんじる	●給食の始まりの献立の日● 牛乳 しろさけ ツナ	米 強化米 油 じゃがいも すいとん	にんじん はくさい だいこん
26 月	主食 ごはん 交流連携協定・鹿児島市の日● 副菜 おとしあげ いんげんのおかかいため さつまいもの麦みぞしる	牛乳 いとよりすり身 とうふ かつお節 油あげ 麦みそ	米 さとう でん粉 油 さつまいも	にんじん にら しょうが さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ
27 火	主食 ごはん 滋賀の日● しいらのレモンじょうゆがけ ほうれんそうのごま炒め かしわのじゅんじゅん	牛乳 しいら とり肉 焼きどうふ	米 強化米 油 ごま 丁字ふ さとう	レモン果汁 ほうれんそう キャベツ はくさい 赤こんにゃく たまねぎ 葉ねぎ
28 水	主食 ごはん ●あげパンの献立の日● キャラメルあげパン 焼きウインナー [※] ブロックリーのコールスローソテー [※] ポークビーンズチュー [※]	牛乳 ウィンナー ぶた肉 大豆	コッペパン 油 ミルメークキャラメル でん粉 ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	プロッコリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ
29 木	主食 ごはん 鉄ちゃんの日・どんぶりの日● あぶたまどんぶりの具 キャベツ入り平つくね もやしのひじきあえ	牛乳 たまご 油あげ キャベツ入り平つくね しそひじきのつくだ煮	米 でん粉 さとう	たまねぎ 赤こんにゃく 葉ねぎ もやし にんじん
30 金	主食 ごはん ●親善都市・水戸市の日● いかのみそ焼き 煮合い そうめんじる	牛乳 いか 西京みそ かまぼこ	米 強化米 油 さとう そうめん	れんこん ごぼう 干しいたけ しらたき にんじん たまねぎ 葉ねぎ

・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 (エネルギー - 569kcal たんぱく質18.0% 脂質 28.2% カリウム 330mg 鉄分 5.0mg ビタミンA 209ug ビタミンB1 0.39mg ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 20mg 食塩相当量2.0g)

文部科学省基準 (エネルギー - 650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% カリウム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)