



令和8年1月 学校給食こんだて表



※ 牛乳は毎日ついています。

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
9 金	主食 主菜 副菜 副菜	●おせち献立の日● ごはん ぶりの照り焼き だいこんなます ちくぜん煮	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 主菜 副菜 副菜	ごはん ちくさ焼き こんぶのきんぴら とうふと油あげのみそしる	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 主菜 副菜 副菜	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 クリームシチュー	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 主菜 副菜 副菜	ごはん とり肉のからあげ チンゲンサイとにんじんのナムル もずくスープ	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 主菜 副菜 副菜	だいこん入りたきこみごはん さわらの西京焼き キャベツのぼんずいため 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 主菜 副菜 副菜	●鯨（くじら）料理の献立の日● ごはん くじら肉とさつまいもの甘辛揚げ こまつなかつおあえ かす汁	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 主菜 副菜 副菜	●カルちゃんの日● 麦ごはん 焼きししゃも 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 主菜 副菜 副菜	●せんいちゃんの日● ソフトめん かきあげうどんのしる 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 主菜 副菜 副菜	●友好都市・湘たんの日● ごはん シャオチャオロウ（小炒肉） きゅうりの中華サラダ 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 主菜 副菜 副菜	●給食の始まりの献立の日● ごはん 鮭の塩焼き にんじんしりしり すいとんじる	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 主菜 副菜 副菜	●交流連携協定・鹿児島市の日● ごはん おとしあげ いんげんのおかかいため さつまいもの麦みそしる	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 なら しょうが さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ
27 火	主食 主菜 副菜 副菜	●滋賀の日● ごはん しいらのレモンじょうゆかけ 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 主菜 副菜 副菜	●あげパンの献立の日● キャラメルあげパン 焼きウィンナー ブロッコリーのコールスローソテー ポークビーンズシチュー	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	ブロッコリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ
29 木	主食 主菜 副菜 副菜	●鉄ちゃんの日・どんぶりの日● ごはん 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 しそひじきのつくた煮	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 主菜 副菜 副菜	●親善都市・水戸市の日● ごはん 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 (1人1日) - 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 (1人1日) -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)