



# 令和8年2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
2月	主食 主菜 副菜	ごはん 焼きぎょうざ 糸寒天ときゅうりのすの物 八宝菜	牛乳 ぎょうざ 糸寒天 がた肉	米 さとう 油 でんぷん	きゅうり はくさい たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ
3火	主食 主菜 副菜	●節分こんだての日● ●カルちゃんの日● コッペパン 小さいフライ 大豆のコロコロサラダ コンソメジュリアンスープ	牛乳 いわしフライ 大豆 ベーコン	コッペパン 油 ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ セロリー 青ピーマン
4水	主食 主菜 副菜	ソフトめん たまごじょうどんじる とり肉のしょうが焼き くさわかめのいため物	牛乳 たまご とり肉 さつまあげ くさわかめ	ソフトめん でんぷん 油 さとう ごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ みつば しょうが ごぼう
5木	主食 主菜 副菜	●せんいちゃんの日● ごはん あじのねぎみそ焼き キャベツのこんがうえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 まあじ みそ 塩こんが ぶたひき肉 生あげ	米 さとう じゃがいも 油 でんぷん	葉ねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん 干しいたけ さやいんげん
6金	主食 主菜 副菜	チャーハン こもくパオズ（五目包子） ほうれんそうともやしのいためもの 白菜の中華風ミルクスープ	牛乳 五目包子 とり肉	米 強化米 ごま油 油 でんぷん	にんじん たまねぎ 干しいたけ 葉ねぎ とうもろこし ほうれんそう もやし はくさい ぶなしめじ
9月	主食 主菜 副菜	●滋賀の日● ●鉄ちゃんの日● ごはん ほっけの塩焼き こまつなのごまあえ おでん	牛乳 ほっけ とり肉 こんが がんもどき ちくわ	米 ごま さともい さとう	こまつな はくさい だいこん 赤こんにゃく
10火	主食 主菜 副菜	ごはん 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのかつおあえ さつまいものみそしる	牛乳 ハンバーグ かつお節 油あげ みそ	米 さとう でんぷん さつまいも	ブロッコリー もやし だいこん ごぼう 葉ねぎ
12木	主食 主菜 副菜	ごはん とり肉のからあげ チンゲンサイの中華いため 肉団子とはるさめの中華スープ	牛乳 とり肉 肉だんご	米 でんぷん 油 はるさめ ごま油	しょうが チンゲンサイ もやし たけのこ はくさい にんじん
13金	主食 主菜 副菜	コーンピラフ とうふナゲット れんこんとにんじんのソテー ミネストローネ	牛乳 とうふナゲット ウィンナー	米 強化米 油 オリーブ油 マカロニ	とうもろこし エリンギ 青ピーマン れんこん にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト にんにく
16月	主食 主菜 副菜	ごはん ちくさ焼き きんぴら だいこんのみそしる	牛乳 たまご ツナ とうふ 油あげ みそ	米 でんぷん さとう 油	たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ごぼう にんじん しらたき だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ
17火	主食 主菜 副菜	●どんぶりの日● 麦ごはん 近江牛カレー ししゃもフライ ブロッコリーのソテー	牛乳 牛肉 ししゃもフライ	米 大麦 じゃがいも 油 カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー
18水	主食 主菜 副菜	中華めん ちゃんぽんめんのスープ いかの中華いため さつまいももち	牛乳 ぶた肉 いか	中華めん 油 ごま油 さつまいももち	キャベツ もやし にんじん 葉ねぎ しょうが チンゲンサイ とうもろこし
19木	主食 主菜 副菜	ごはん さばのしょうが煮 はくさいのかつおあえ がたしる	牛乳 さば かつお節 ぶた肉 みそ	米 さとう さつまいも	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん だいこん 葉ねぎ
20金	主食 主菜 副菜	たきこみごはん とり肉の塩こうじ焼き いんげんのごまマヨいため すましじる	牛乳 油あげ とり肉 わかめ とうふ	米 強化米 ノンエッグマヨネーズ ごま	干しいたけ ごぼう グリーンピース さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ
24火	主食 主菜 副菜	ごはん さわらのレモンじょうゆがけ じゃがいもの千切りいため とうふと油あげのみそしる	牛乳 さわら 油あげ とうふ みそ	米 強化米 じゃがいも 油	レモン果汁 青ピーマン たまねぎ 葉ねぎ
25水	主食 主菜 副菜	コッペパン プレーンオムレツ コールスローサラダ クリームシチュー	牛乳 プレーンオムレツ とり肉	コッペパン ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ
26木	主食 主菜 副菜	ごはん さけのあますあんかけ もやしにらのいためもの 中華風コンスープ	牛乳 しろさけ 焼きぶた	米 でんぷん 油 さとう ごま油	もやし にら とうもろこし たまねぎ パセリ クリームコーン
27金	主食 主菜 副菜	わかめごはん とりと根菜の平つくね にんじんしりしり ぶた肉と里いもの煮物	牛乳 わかめごはんのもと とり肉と根菜の平つくね ツナ ぶた肉 生あげ みそ	米 油 さともい さとう	にんじん しょうが だいこん 干しいたけ 赤こんにゃく
・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。					
今日の平均栄養価（1人あたり） 565 kcal たんぱく質 17.7 % 脂質 28.4 % 炭水化物 325 mg 鉄分 5.0 mg ビタミンA 195 ug ビタミンB1 0.39 mg ビタミンB2 0.50 mg ビタミンC 24 mg 食塩相当量 2.0g） 文部科学省基準（1人あたり） 650 kcal たんぱく質13～20 % 脂質20～30 % 炭水化物 350 mg 鉄分 3.0 mg ビタミンA 200 ug ビタミンB1 0.40 mg ビタミンB2 0.40 mg ビタミンC 25 mg 食塩相当量2g未満）					