



令和8年10月 学校給食献立表



彦根市学校給食センター
中学校

実施日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ うの花煮 かきたま汁	さわら おから 油揚げ みそ 焼きかまぼこ たまご	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 でんぶ さつまいも さとう	油	842	34.9	30.0	2.1
2	金	●学校給食献立募集応募作品● ごはん 牛乳 赤こんにやくと豚肉の甘辛炒め 彩りポテトサラダ 根菜のみそ汁 かき	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	赤こんにやく 白ねぎ しょうが きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ れんこん かき	米 さとう じゃがいも さといも	ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	779	29.1	24.6	1.9
5	月	ごはん 牛乳 鯉の塩こうじ焼き 赤しそあえ 大根と厚揚げの煮物	さけ 鶏ひき肉 生揚げ	牛乳	こまつな 赤しそ粉	キャベツ だいこん 赤こんにやく たまねぎ えだまめ	米 じゃがいも さとう		728	35.1	22.0	2.0
6	火	●食物せんいたっぷりの日● ごはん 牛乳 大豆とまぐろのあまがらめ 茎わかめのきんぴら かぼちゃのみそ汁	まぐろ 大豆 かつお節 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ ぶなしめじ	米 でんぶ 小麦粉 さとう	油	788	33.3	22.7	1.9
7	水	ソフトめん 牛乳 かやくうどん いかの天ぷら さやいんげんのごまあえ	鶏肉 油揚げ いか	牛乳	にんじん 葉ねぎ さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ	ソフトめん でんぶ 小麦粉 てんぷら粉 さとう	油 ごま	773	43.2	26.0	2.5
8	木	ごはん 牛乳 しゅうまい もやしとにらのナムル 麻婆豆腐	しゅうまい 豚ひき肉 豆腐 八丁みそ	牛乳	にら にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 さとう でんぶ	ごま油	812	32.1	25.8	1.9
9	金	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ 野菜スープ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリ	米 マーマレード じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	775	28.4	30.1	2.7
13	火	●食育の日～旬の食材を味わおう～● ごはん 牛乳 平つくね焼き れんこんのツナあえ さつまいものみそ汁	鶏ひき肉 たまご ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	しょうが れんこん えだまめ だいこん ぶなしめじ たまねぎ	米 パン粉 でんぶ さとう さつまいも	ごまドレッシング	748	27.7	23.5	1.7
14	水	コッペパン 牛乳 白身魚のトマトソースかけ ひじきとキャベツのサラダ 豆乳スープ	ホキ ウィンナー 豆乳	牛乳 ひじき	トマト水煮 にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり エリンギ	コッペパン でんぶ さとう 米粉	油 和風ドレッシング	769	32.7	27.5	3.2
15	木	麦ごはん 牛乳 切り干し大根入りビビンバ ほうれん草のナムル ビーフンスープ ヨーグルト	豚ひき肉 八丁みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん にら	干しいたけ たまねぎ 切干しだいこん しょうが にんにく もやし はくさい	米 おお麦 さとう ビーフン	油 ごま油	709	26.5	21.8	2.2
16	金	給食はありません										
19	月	キムチチャーハン 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 大根の中華あえ わかめと豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん 葉ねぎ こまつな	はくさい キムチ漬 にんにく だいこん たまねぎ 干しいたけ	米 さとう でんぶ	ごま油 油 ごま 中華ドレッシング	858	31.4	34.1	3.2
20	火	麦ごはん 牛乳 小あじのてんぷら きんぴらごぼう 親子どんぶり(具)	あじ 鶏肉 たまご	牛乳	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	ごぼう つきこんにやく たまねぎ 干しいたけ	米 おお麦 てんぷら粉 さとう でんぶ	油	758	32.6	24.2	2.2
21	水	ソフトめん 牛乳 ちゃんぽん にらまんじゅう ハムともやしの酢の物	豚肉 なんと ちゃんぽん にらまんじゅう ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きくらげ(乾) もやし	ソフトめん さとう	油 ごま油	709	27.2	27.7	3.3
22	木	●滋養の日、カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 わかさぎの唐揚げ ほうれん草のごまあえ かしわのじゅんじゅん	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 わかさぎ	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	もやし はくさい しらたき たまねぎ ごぼう	米 でんぶ 丁字麩 さとう	油 ごま	715	27.7	24.4	1.9
23	金	ごはん 牛乳 焼きハンバーグ 枝豆とコーンのソテー クリームシチュー	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん	えだまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム	878	32.6	27.8	1.8
26	月	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 鶏肉のさつぱり焼き ひじき煮 えのきたけのみそ汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 干ひじき	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく つきこんにやく えのきたけ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油	744	31.0	25.5	2.0
27	火	しそご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 甘酢あえ(糸かまぼこ) 豚肉と大根の煮もの	ほっけ 糸かまぼこ 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	赤しそ粉 にんじん	きゅうり キャベツ だいこん こんにやく えだまめ	米 さとう さといも		694	32.7	21.4	2.0
28	水	キャラメル揚げパン 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 ごぼうサラダ じゃがいもスープ	ミートボール ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり たまねぎ	コッペパン キャラメルパウダー コーンスターチ さとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	837	31.0	35.8	3.1
29	木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ きゅうりとササミのドレッシングあえ 八宝菜	ぎょうざ チキンフレーク 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 でんぶ	ドレッシング 油	766	26.4	25.1	1.9
30	金	麦ごはん 牛乳 さつまいも入りフライドチキン ブロッコリーのサラダ チキンカレー	大豆 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ	米 おお麦 小麦粉 さつまいも さとう じゃがいも 米粉	油 和風ドレッシング	822	28.9	22.3	1.9
※学校給食の実施に関しては、学校行事と照らし合わせてください。※材料の都合により献立を変更することがあります。									平均 栄 養 量			
									775	31.2	26.1	2.3