



令和8年11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		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	★印は中学３年生のリクエスト給食で選ばれたメニューです。	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		ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(%)	(g)
2	月	ごはん 牛乳 さけの甘酢あんかけ 白菜のつぼ漬けあえ 湯葉入りすまし汁	さけ ゆば 豆腐	牛乳	こまつな にんじん みつば	はくさい つぼ漬け たまねぎ ぶなしめじ	米 でんぷん さとう	油	749	34.5	24.4	1.9
4	水	食パン 牛乳 焼きハンバーグ 3群たっぷりサラダ ひよこ豆入り野菜スープ	ハンバーグ 豚肉 ひよこまめ	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	食パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	846	33.7	31.5	3.5
5	木	ごはん 牛乳 鶏肉の油淋鶏 もやしの中華あえ トックスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが 白ねぎ にんにく もやし きゅうり たまねぎ	米 でんぷん さとう トック	油 ごま油 ちゅうかドレッシング	865	30.8	30.6	2.0
6	金	●いい歯の日献立● ごはん 牛乳 あじの塩こうじ焼き ごぼうのごまドレッシングあえ 大根とあつあげのみそ煮	あじ ツナ 鶏ひき肉 生揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	ごぼう だいこん 赤こんにゃく たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油 ごまドレッシング	745	33.5	23.2	2.2
9	月	★焼き豚チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ ★きゅうりとささみのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ 春雨スープ	焼き豚 ぎょうざ チキンフレーク 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし きくらげ(乾) はくさい たまねぎ	米 はるさめ でんぷん	ごま油 油 ドレッシング	785	23.7	29.4	2.7
10	火	ごはん 牛乳 さわらのカレー焼き ひじき豆 ちゃんこ煮	さわら 大豆 ちくわ 豚肉 鶏つくね	牛乳 干ひじき	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん えのきたけ はくさい しらたき	米 さとう じゃがいも	油	762	37.8	25.2	2.2
11	水	ソフトめん 牛乳 ★ミートソース チーズ入りスパニッシュオムレツ 野菜の青じそサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 レンズ豆 オムレツ ツナ	牛乳	にんじん トマト水煮 こまつな	たまねぎ マッシュルーム だいこん	ソフトめん 米粉 さとう	油	792	33.5	28.6	2.7
12	木	ごはん 牛乳 チキンれんこん揚げ 甘酢あえ なめこ汁	鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 八丁みそ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ なめこ	米 でんぷん さとう	油	757	32.2	25.7	2.2
13	金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 白菜の塩昆布あえ だいこんのそぼろ煮 りんご	ししゃもフライ 豚ひき肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	ほうれんそう にんじん さやいんげん	はくさい しょうが だいこん つきこんにゃく たまねぎ 干ししいたけ りんご	米 さとう でんぷん	油	792	26.5	28.8	1.7
16	月	●滋賀の日・食物せんいたっぷりの日● 麦ごはん 牛乳 ★近江牛丼 れんこんのツナあえ さつまいものみそ汁	牛肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ	しょうが たまねぎ しらたき れんこん きゅうり だいこん	米 おお麦 さとう でんぷん さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ	813	29.5	28.2	2.0
17	火	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 ほうれん草のごまあえ きのこのすまし汁	さば みそ 焼きかまぼこ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん みつば	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	米 さとう	ごま	752	29.0	32.0	2.1
18	水	味付けコッペパン 牛乳 ハムステーキ 小松菜のサラダ かぶのシチュー	ポロニアステーキ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん パセリ	キャベツ とうもろこし かぶ エリンギ たまねぎ	味付けパン じゃがいも 小麦粉 米粉	和風ドレッシング バター	861	33.3	29.0	3.8
19	木	●R7度給食用料理コンクール優秀作品献立● ごはん 牛乳 ★鶏肉の唐揚げ 湖国の恵み彩りチャプチェ わかめのスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 干ししいたけ 赤こんにゃく えだまめ たまねぎ たけのこ	米 でんぷん はるさめ 丁字麩 さとう	油 ごま ごま油	866	33.0	31.1	2.5
20	金	コーンピラフ 牛乳 いかの香草パン粉焼き ブロッコリーのサラダ トマトのスープ	ウィンナー いか 豚肉	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん さやいんげん トマト水煮	とうもろこし たまねぎ	米 パン粉 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	719	32.6	22.2	2.5
24	火	●食育の日～和食献立～● ●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 小松菜の赤しそあえ じゃがいものみそ汁	さんま開き 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな 赤しそ粉 にんじん	キャベツ たまねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	802	27.7	30.5	1.9
25	水	中華麺 牛乳 豆乳タンタンメン 五目たまご 大根の中華あえ	豚ひき肉 みそ 豆乳 五目たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし 白ねぎ とうもろこし だいこん きゅうり	中華めん さとう	油 ごま油 ねりごま ごま 中華ドレッシング	708	33.1	31.8	3.7
26	木	麦ごはん アシドミルク ポークカレー いんげんのソテー グリルチキン	豚肉 鶏肉	飲むヨーグルト	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ	米 おお麦 じゃがいも 米粉	油	860	33.4	22.1	2.3
27	金	菜めし 牛乳 白身魚の青のり揚げ 切り干し大根の煮もの けんちん汁	ホキ さつま揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳 あおのり	菜めしの素 にんじん 葉ねぎ	切干しだいこん 干ししいたけ たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 でんぷん さとう さといも	油	753	33.7	23.5	2.5
30	月	●鉄分たっぷりの日● ひじき入りたきこみごはん 牛乳 レバー入りメンチカツ おひたし 豚汁	鶏肉 レバー入りカレーメンチカツ 豚肉 みそ	ドライパック ひじき 牛乳	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	干ししいたけ ごぼう はくさい つきこんにゃく たまねぎ だいこん	米 さとう じゃがいも	油	747	29.5	27.7	2.3
※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