令和8年4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			
			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	蛋白質	脂質	塩分
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(%)	(g)
13	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ おひたし 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ	米 でんぷん さとう	油	827	32.4	30.6	1.9
14	火	●食物せんいたっぷりの日● ごはん 牛乳 焼きウインナー 枝豆とコーンのソテー チキンカレー	ウィンナー 鶏肉	牛乳	にんじん	えだまめ とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも 米粉	油	834	31.8	24.7	2.6
15	水	中華麺 牛乳 揚げぎょうざ チンゲンサイの中華サラダ ちゃんぽん	ぎょうざ 豚肉 なると	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	はくさい キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	中華めん	油 中華ドレッシング ごま油	731	26.2	29.9	3.3
16	木	ごはん 牛乳 木の葉どんぶり ホキの甘から揚げ ほうれんそうの赤しそあえ パイナップル	焼きかまぼこ 油揚げ たまご ホキ	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう にんじん 赤しそ粉	たまねぎ 干ししいたけ もやし パイナップル	米 さとう でんぷん	油	806	33.5	24.9	2.2
17	金	●カルシウムたっぷりの日● 菜めし 牛乳 さばの塩焼き いんげんのごま炒め 豚汁	さば 豚肉 みそ	牛乳	菜めしの素 さやいんげん にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ つきこんにゃく	米 さとう さつまいも	ごま 油	812	29.9	30.3	2.5
20	月	●入学お祝い献立● チキンライス 牛乳 チーズハンバーグ れんこんサラダ 野菜スープ ミニりんごゼリー	鶏肉 ハンバーグ ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ えのきたけ	米 さとう ミニりんごゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	834	32.1	29.9	2.8
21	火	●食育の日～旬の味覚を味わおう● ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ スナップえんどうのかつおあえ 豚肉と大根の煮もの	さわら かつお節 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが スナップえんどう キャベツ だいこん こんにゃく えだまめ	米 でんぷん じゃがいも さとう	油	808	34.1	26.7	1.5
22	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのゴマドレサラダ トマトのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー パセリ トマト水煮	にんにく とうもろこし たまねぎ	コッペパン マーマレード じゃがいも さとう	ごまドレッシング 油	793	35.0	31.9	3.3
23	木	麦ごはん 牛乳 切り干し大根入りビビンバ 野菜チップス にらたまスープ	豚ひき肉 八丁みそ 鶏肉 たまご	牛乳	かぼちゃ さやいんげん にら	干ししいたけ 切干しだいこん しょうが にんにく れんこん ぶなしめじ たまねぎ	米 おお麦 さとう 米粉 でんぷん	油	746	25.3	28.5	1.9
24	金	●鉄分たっぷりの日● ●滋賀の日● ごはん 牛乳 鮭のこうじ焼き もやしの和風ドレッシングあえ かしわのじゅんじゅん	さけ ハム 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし きゅうり はくさい しらたき たまねぎ ごぼう	米 丁字麩 さとう	和風玉ねぎドレッシング 油	757	41.7	21.3	2.3
27	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース キャベツのサラダ 米粉マカロニ入りスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	レモン果汁 とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	米 でんぷん さとう じゃがいも 米粉マカロニ	油 和風ドレッシング	798	35.3	25.6	1.7
28	火	ごはん 牛乳 あじのカレー焼き 白菜の塩昆布あえ じゃがいものそぼろ煮	あじ 鶏ひき肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが はくさい たまねぎ 干ししいたけ	米 じゃがいも さとう	油	734	33.7	21.0	2.0
30	木	焼き豚チャーハン 飲むヨーグルト 春巻き わかめサラダ ビーフンスープ	焼き豚 春巻き 鶏肉	飲むヨーグルト わかめ	にんじん 葉ねぎ にら	キャベツ きゅうり もやし はくさい たまねぎ 干ししいたけ	米 さとう ビーフン	ごま油 油	726	19.2	20.8	3.0
		※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。					平均栄養量		785	31.6	26.6	2.4
		※材料の都合により献立を変更することがあります。					基準栄養量		830	34.2	25.0	2.4

きゅうしょくは たのしいよ!

みなさんが毎日元気に過ごせるように、栄養たっぷりの給食になっています。いろいろな味を楽しんでくださいね。