



# 令和8年5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 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 金	●こどもの日献立● たけのこごはん 牛乳 さわらの西京焼き アスパラのかつおあえ かきたま汁	油揚げ さわら かつお節 豆腐 たまご	牛乳	にんじん アスパラガス 葉ねぎ	たけのこ キャベツ ぶなしめじ たまねぎ	米 でんぷん		702	33.2	23.3	2.1
7 木	ごはん 牛乳 豚丼(具) 塩昆布あえ つくね汁	豚肉 鶏つくね みそ	牛乳 塩昆布	葉ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ しらたき もやし きゅうり ぶなしめじ	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	733	32.0	21.9	2.2
8 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 米粉のフィッシュナゲット 小松菜のサラダ	鶏肉 フィッシュナゲット	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 おお麦 じゃがいも 米粉	油 イタリアンドレッシング	783	25.1	24.0	3.3
11 月	ごはん 牛乳 回鍋肉(ホウロウ) 糸寒天のサラダ ぎょうざスープ フローズンヨーグルト	豚肉 八丁みそ ぎょうざ	牛乳 糸寒天 フローズンヨーグルト	青ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり 干しいたけ	米 さとう でんぷん	油	762	28.8	23.0	2.2
12 火	ごはん 牛乳 かつおと大豆のあまがらめ 小松菜の赤しそあえ 玉ねぎのみそ汁	かつお 大豆 油揚げ みそ	牛乳	こまつな 赤しそ粉 にんじん	しょうが はくさい たまねぎ	米 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも	油	795	33.9	24.2	1.8
13 水	ソフトめん 牛乳 ミートソース いかのフリッター スナップエンドウのサラダ	鶏ひき肉 豚ひき肉 いか	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮 スナップえんどう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ソフトめん 米粉 さとう 小麦粉 てんぷら粉	油 和風ドレッシング	758	33.8	26.6	2.1
14 木	※春季体育大会のため、給食はありません										
15 金											
18 月	ごはん 牛乳 チキンれんこん揚げ キャベツのごまあえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	れんこん キャベツ たまねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	781	30.2	28.5	2.0
19 火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう もずくと錦糸卵のすまし汁	さば 豚ひき肉 たまご 豆腐	牛乳 もずく	青ピーマン 葉ねぎ	ごぼう 赤こんにゃく えのきたけ たまねぎ	米 さとう	油	764	30.1	33.2	2.1
20 水	コッペパン 牛乳 焼きハンバーグ ブロッコリーのサラダ 野菜とチキンのスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン さとう	和風ドレッシング	769	32.2	30.2	3.2
21 木	●食育の日● ●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 小あじのてんぷら 大豆のツナあえ 豚肉と大根の煮もの	あじ 大豆(水煮) ツナ(油漬) 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり だいこん こんにゃく	米 てんぷら粉 じゃがいも さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	755	31.4	28.5	1.7
22 金	ごはん 牛乳 しゅうまい もやしとピーマンの酢の物 麻婆豆腐	しゅうまい チキンハム 豚ひき肉 豆腐 八丁みそ	牛乳	青ピーマン 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 でんぷん	ごま油	832	34.2	26.6	1.9
25 月	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 さけの甘酢あんかけ ひじき煮 えのきたけのみそ汁	さけ 油揚げ みそ	牛乳 干ひじき	にんじん	干しいたけ 切干しだいこん つきこんにゃく えのきたけ たまねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	769	32.8	24.5	1.9
26 火	ごはん 牛乳 ポークチャップ かぼちゃのサラダ ABCマカロニスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ ぶなしめじ	米 さとう マカロニ	和風玉ねぎドレッシング ノンエッグマヨネーズ	731	28.8	23.8	1.8
27 水	ソフトめん 牛乳 かやくうどん 鶏肉の天ぷら つぼ漬けあえ	焼きかまぼこ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ つぼ漬け	ソフトめん でんぷん てんぷら粉	油 ごま	766	38.9	27.4	2.7
28 木	コーンピラフ 牛乳 白身魚のトマトソースかけ コールスローサラダ コンソメスープ	ウィンナー しいら切り身 豚肉	牛乳	トマト水煮 にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 小麦粉 さとう でんぷん じゃがいも	油	802	31.8	21.0	2.4
29 金	●食物せんいたっぷりの日● 麦ごはん 牛乳 親子どんぶり(具) 豆のコロッケ 野菜のツナあえ	鶏肉 たまご 豆のコロッケ ツナ	牛乳	葉ねぎ こまつな	たまねぎ 干しいたけ もやし	米 おお麦 さとう でんぷん	油	799	29.9	24.7	1.8
※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			
								769	31.7	25.7	2.2