



令和8年6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 月	麦ごはん 牛乳 そばろ丼 れんこんサラダ すまし汁 さくらんぼゼリー	鶏ひき肉 ツナ(油漬) 焼きかまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	しょうが 干しいたけ れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 おお麦 さとう さくらんぼゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	766	29.1	24.7	2.1			
2 火	ごはん 牛乳 春巻き はるさめサラダ 八宝菜	春巻き 糸かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん テンゲンサイ	きゅうり きくらげ はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 はるさめ でんぶん	油 ちゅうかドレッシング	783	24.0	27.8	1.8			
3 水	コッペパン 牛乳 フィレオチキン いんげんとコーンのソテー カレースープ	フィレオチキン 豚肉	牛乳	さやいんげん にんじん	どうもろこし キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも	油	702	30.9	27.6	3.2			
4 木	●菌と口の健康献立● ごはん 牛乳 大豆と小魚のかりかり揚げ キャベツの青じそサラダ 塩じゃが	大豆(乾) 鶏肉	牛乳 かえりちりめん	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ つきこんにやく 白ねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	721	26.2	19.8	1.9			
5 金	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 茎わかめのきんぴら 豚汁	さば さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ	米 さとう さつまいも	油	841	32.8	31.9	2.3			
8 月	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 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 どうもろこし キャベツ たまねぎ セロリー	米 マーマレード じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	773	28.3	30.0	3.0			
9 火	ごはん 牛乳 あじフライ さやいんげんのごま炒め 根菜汁	あじフライ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ ぶなしめじ ごぼう	米 さとう じゃがいも	油 ごま	750	28.0	22.8	1.9			
10 水	ソフトめん 牛乳 チヂミ テンゲンのナムル ジャージャーめんの具	豚ひき肉 みそ 八丁みそ	牛乳	テンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白ねぎ	ソフトめん チヂミ さとう でんぶん	ごま油 油	717	28.4	24.0	2.9			
11 木	●食物せんいたっぷりの日● ごはん 牛乳 ホキの香味ソース 海藻サラダ 肉だんごスープ	ホキ ミートボール	牛乳 わかめ 糸寒天	葉ねぎ にんじん にら	しょうが きゅうり もやし たまねぎ はくさい えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ちゅうかドレッシング	734	28.2	26.9	2.1			
12 金	ごはん 牛乳 ブレンオムレツ ブロッコリーサラダ ポークカレー	ブレンオムレツ ツナ(油漬) 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	どうもろこし しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも 米粉	ごまドレッシング 油	845	26.8	29.8	2.4			
15 月	●滋養の日・カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 ほんもろこのカリン揚げ 塩昆布あえ かしわのじゅんじゅん	鶏肉 焼き豆腐 塩昆布	牛乳 ほんもろこ 塩昆布	ほうれんそう 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 でんぶん 黒さとう 丁字麩 さとう	油 ごま油	717	29.0	21.8	1.7			
16 火	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 日野菜あえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ ひのな漬け ぶなしめじ たまねぎ	米 さとう	油	727	31.0	26.7	1.9			
17 水	揚げパン 牛乳 ウィナーソテー 彩りサラダ トマトのスープ	きな粉 ウィンナー 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん バセリ トマト水煮	どうもろこし たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	油 和風玉ねぎドレッシング	760	29.9	33.3	3.6			
18 木	ごはん 牛乳 近江牛コロッケ にんじんしりしり(液卵抜き) 木の葉どんぶり	ツナ(油漬) かつお節 焼きかまぼこ 油揚げ たまご	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 牛肉コロッケ さとう でんぶん	油	823	27.6	28.3	1.9			
19 金	●食育の日● ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 赤しそあえ 厚揚げの煮物	さけ 鶏ひき肉 生揚げ	牛乳	ごまつな 赤しそ粉 さやいんげん	はくさい だいこん 赤こんにやく(つき) たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油	737	35.7	22.1	2.0			
22 月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしかけ ごぼうのツナあえ キャベツのみそ汁	ハンバーグ ツナ(油漬) 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ごぼう キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん	ごまドレッシング	786	30.2	27.1	2.1			
23 火	●沖縄慰霊の日献立● ごはん 牛乳 白身魚のシークワサーソース クープイリチー 冬瓜ともずくのたまごスープ	ホキ 豚肉 チキンハム たまご	牛乳 こんぶ もずく	にんじん	シークワサー果汁 つきこんにやく たまねぎ とうがん	米 でんぶん さとう	油	737	31.7	23.9	2.4			
24 水	ソフトめん 牛乳 ひじきのかきあげ おかかあえ きざみきつねうどん	ちくわ かつお節 油揚げ 鶏肉	牛乳 干ひじき	ごまつな にんじん 葉ねぎ	たまねぎ どうもろこし もやし 干しいたけ	ソフトめん てんぷら粉 さとう	油	781	32.0	29.0	4.3			
25 木	ごはん 牛乳 トマトチキン かぼちゃのサラダ 米粉マカロニスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト水煮 かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく えだまめ キャベツ えのきたけ	米 さとう でんぶん 米粉マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	746	27.7	27.6	1.9			
26 金	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ほうれんそうのおひたし 大根のそばろ煮	ほっけ 生揚げ 豚ひき肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	はくさい だいこん こんにやく しょうが	米 さとう じゃがいも	油	674	29.8	21.2	1.4			
29 月	焼き豚チャーハン 牛乳 しゅうまい きゅうりとササミのドレッシングあえ どうもろこしの中華スープ	焼き豚 しゅうまい チキンプレート 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ どうもろこし	米 でんぶん	ごま油 油 ドレッシング	704	26.1	22.1	2.5			
30 火	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 まぐろのからあげ 親子干し大根の和風あえ 親子煮	まぐろ 鶏肉 たまご 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん みずな さやいんげん	しょうが 切干しいんご どうもろこし たまねぎ 干しいたけ	米 でんぶん じゃがいも さとう	油 和風ドレッシング	828	42.9	22.1	2.0			
※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。※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				757	29.8	25.9	2.3