令和8年7月 学校給食献立表

彦根市

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					
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	コッペパン 牛乳 ガーリックチキン ラタトゥイユ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト水煮 にんじん みずな	にんにく たまねぎ なす キャベツ えのきたけ	コッペパン さとう	油 オリーブ油	762	33.7	30.2	3.3
2	木	●滋賀の日● ●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 わかさぎの唐揚げ れんこんのツナあえ 厚揚げと野菜のうま煮	ツナ(油漬け) 生揚げ 鶏肉	牛乳 わかさぎ	にんじん さやいんげん	れんこん きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 でんぷん じゃがいも さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	779	28.2	27.8	1.4
3	金	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 彩りおひたし えのきたけのみそ汁	ほっけ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	もやし とうもろこし えのきたけ たまねぎ	米 さとう じゃがいも		642	29.6	18.9	1.7
6	月	チキンライス 牛乳 オムライスシート(1食ケチャップ) ごぼうサラダ 豆乳スープ	鶏肉 薄焼き卵 ツナ(油漬け) ハム 豆乳	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ ごぼう きゅうり ぶなしめじ	米 さとう じゃがいも 米粉	油 ごまドレッシング	708	25.9	23.5	2.2
7	火	●七夕献立● わかめごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ おくらのおかかあえ そうめん汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 かつお節 かまぼこ	わかめごはんの素 牛乳	オクラ にんじん 星形にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし えのきたけ たまねぎ	米 でんぷん そうめん はちみつレモンゼリー	油	767	31.0	20.4	2.5
8	水	中華麺 牛乳 焼きぎょうざ 大根の中華あえ 野菜ラーメン	ぎょうざ 豚肉 なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん にら	だいこん キャベツ たまねぎ	中華めん	ちゅうかドレッシング	720	27.6	24.3	3.5
9	木	●食育の日 ～旬の味覚を味わおう～● ごはん 牛乳 あじのトマトチーズ焼き かぼちゃのサラダ 夏の王様スープ	あじ ベーコン	牛乳 粉チーズ	かぼちゃ にんじん モロヘイヤ(茎葉)	たまねぎ にんにく えだまめ えのきたけ	米	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	697	28.8	22.1	2.2
10	金	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 鮭のレモンしょうゆがらめ ひじき煮 じゃがいものみそ汁	しろさけ角切り さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 干ひじき わかめ	にんじん	レモン果汁 つきこんにゃく たまねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	796	35.5	23.4	2.4
13	月	●食物せんいたっぷりの日● 麦ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 糸寒天のサラダ 夏野菜カレー	とうふナゲット 豚ひき肉	牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん かぼちゃ 青ピーマン トマト水煮	もやし とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ なす えだまめ	米 おお麦 米粉	油	823	23.8	27.6	2.8
14	火	ごはん 牛乳 近江牛丼 ほうれんそうのごまあえ 豆腐のみそ汁	牛肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ しらたき はくさい えのきたけ	米 さとう でんぷん	油 ごま	745	30.3	26.7	2.1
15	水	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ チンゲンサイの中華サラダ にらたまスープ	ホキ 鶏肉 たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ	米 でんぷん さとう	油 ちゅうかドレッシング	700	28.5	23.3	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		740	29.4	24.4	2.4

ゴックントラブル注意報!? のどが乾いたとき何を飲みますか?

口当たりがよくて たくさん飲めるけど…

大事な食事が 食べられなくなる！

夏ばての原因にも なってしまう！

甘い飲み物、こんなところにご用心！

糖分がとても多いため、太りすぎの原因に…

栄養バランスが悪くなる…

疲れやすさやだるさの原因に・・・・

普段の水分補給は、水や麦茶にし、甘い飲み物の飲みすぎに気を付けて過ごしましょう