



令和8年9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 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		1人1食 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4 金	●食物せんいたっぷりの日● ごはん 牛乳 夏野菜カレー 米粉のフィッシュナゲット 枝豆とコーンのソテー フローズンパイ	豚ひき肉 フィッシュナゲット	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン トマト水煮	にんにく しょうが たまねぎ なす えだまめ とうもろこし フローズンパイ	米 米粉	油	866	25.4	25.2	2.7
7 月	ごはん 牛乳 さばの生妻煮 小松菜のしそかつおあえ えのきたけのみそ汁	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳	こまつな 赤しそ粉 にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ	米 さとう じゃがいも		774	29.6	31.3	2.5
8 火	チキンライス 牛乳 サーモンフライ 豆サラダ 野菜スープ	鶏肉 サーモンフライ 大豆(水煮) ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり 切干しいたけ	米 さとう じゃがいも	油 ごまドレッシング	747	30.9	26.1	2.3
9 水	中華麺 牛乳 ぎょうざ わかめサラダ ちゃんぽん	ぎょうざ 豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ 干しいたけ	中華めん さとう	ごま油 油	691	26.2	27.4	3.3
10 木	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいもの揚げがらめ にんじん炒め とうがんのそぼろ煮	かつお ツナ(油漬け) 鶏ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん	しょうが とうがん たまねぎ 干しいたけ えだまめ	米 でんぶ じゃがいも さとう	油	858	38.1	24.9	1.8
11 金	麦ごはん 牛乳 豚丼(具) キャベツとチキンの青じそサラダ かぼちゃのみそ汁	豚肉 チキンフレイク 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ ぶなしめじ だいこん	米 おお麦 さとう でんぶ	油	710	29.8	20.4	1.9
14 月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ピリ辛きゅうり トックスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく きゅうり だいこん はくさい たまねぎ 干しいたけ	米 でんぶ さとう トック	油 ごま油	786	30.2	24.5	2.2
15 火	●滋養の日● ●鉄分たっぷりの日● ●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 滋養県大豆のひじき煮 鶏ごぼう汁	大豆(水煮) さつま揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも 干ひじき	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ つきこんにゃく ごぼう	米 てんぶら粉 さとう じゃがいも	油	730	29.3	24.5	2.1
16 水	コッペパン 牛乳 ブレンオムレツ ブロッコリーサラダ カレースープ	ブレンオムレツ 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	和風ドレッシング	670	28.5	26.7	3.3
17 木	ごはん 牛乳 さわらのみそだれ さやいんげんのおかかあえ だいこんの煮物	さわら みそ かつお節 豚肉 生揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが だいこん たまねぎ こんにゃく 干しいたけ	米 さとう でんぶ	油	742	34.7	23.5	1.8
18 金	●食育の日～夏バテ回復メニュー● ツナピラフ 牛乳 焼きハンバーグ マカロニサラダ ビタミンスープ	ツナ(油漬け) ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	黄ピーマン たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ えだまめ	米 さとう マカロニ	油 アンエッグマヨネーズ	799	29.1	29.2	2.8
24 木	ごはん 牛乳 ホキのレモンソース 野菜のドレッシングあえ 洋風肉じゃが	ホキ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	レモン果汁 きゅうり キャベツ たまねぎ	米 でんぶ さとう じゃがいも	油 和風玉ねぎドレッシング バター	762	28.0	21.5	1.8
25 金	●お月見献立● たきこみご飯 牛乳 さといもコロケ きんぴらごぼう お月見汁	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 青ピーマン 葉ねぎ	ごぼう つきこんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 さといもコロケ さとう 白玉だんご	油 ごま油	770	24.7	21.4	2.5
28 月	ごはん 牛乳 あじのカレー焼き キャベツの昆布あえ 大根のうま煮	あじ 生揚げ 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく だいこん 干しいたけ	米 さとう	油	710	33.7	23.3	2.0
29 火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ もやしのナムル ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にら にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし はくさい たまねぎ	米 でんぶ さとう ワンタンの皮	油 ごま油	783	34.1	25.9	1.9
30 水	ソフトめん 牛乳 ポテトカップグラタン 鶏ひき肉 いんげんとコーンのソテー ミートソース	ポテトカップグラタン 鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん バセリ トマト水煮	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん 米粉 さとう	油	799	27.8	28.7	2.4
※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			
								762	30.0	25.3	2.3



9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は?

① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

P Ca D

9/25 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている?

① 先生 ② お金 ③ 収穫

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何からきた?

① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

山口県 萩市

ごたえ
ひじき:②
十五夜:③
秋分の日:②