



令和7年 11月 学校給食献立表



彦根市学校給食センター

中学生

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				
4	火	ごはん 牛乳 チキンれんこん揚げ 塩昆布あえ きのこ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油	728	29.2	25.5	2.0
5	水	コッペパン 牛乳 白身魚フライ キャベツとツナのサラダ 豆乳スープ	白身フライ ツナ ウィンナー 豆乳	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ えだまめ	コッペパン じゃがいも 米粉	油 和風ドレッシング	806	31.3	29.9	3.0
6	木	ごはん 牛乳 回鍋肉(ホイコーロー) もやしときゅうりの中華あえ コーンと卵のスープ	豚肉 八丁みそ たまご	牛乳	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり スイートコーン缶詰	米 さとう でんぶん	油 ごま油	695	28.0	24.0	1.8
7	金	●いい菌の日献立● ●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ ひじき豆 ちゃんこ煮	きびなごフライ 大豆 ちくわ 豚肉 鶏つくね	牛乳 干ひじき	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ はくさい しらたき しょうが	米 さとう じゃがいも	油	746	32.3	24.4	1.8
10	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ほうれん草のツナあえ けんちん汁	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい こんにゃく ごぼう	米 さとう さといも	油	684	30.0	22.6	1.3
11	火	ごはん 牛乳 あじの香味焼き ブロックリーのかつおあえ 豚肉とじゃがいもの煮物	あじ かつお節 豚肉	牛乳	ブロックリー にんじん	とうもろこし たまねぎ つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	703	33.6	17.7	1.7
12	水	中華麺 牛乳 鶏肉と枝豆のキャベツあげ 大根の中華あえ しょうゆラーメン	鶏肉と枝豆の キャベツあげ 豚肉 なると	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	だいこん もやし たまねぎ	中華めん	油 中華ドレッシング	689	30.2	25.2	3.4
13	木	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 大豆とまぐろのあまがらめ 甘酢あえ かぼちゃのみそ汁	まぐろ 大豆 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	米 でんぶん 小麦粉 さとう	油	777	31.6	22.9	1.9
14	金	ごはん 牛乳 焼きハンバーグ いんげんとコーンのソテー クリームシチュー	ハンバーグ ウィンナー	牛乳	さやいんげん にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム	851	28.1	27.5	1.9
17	月	麦ごはん 牛乳 親子どんぶり(具) ちくわの磯辺揚げ 野菜あえ	鶏肉 たまご ちくわ かつお節	牛乳 あおのり	葉ねぎ ほうれんそう のざわな漬	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 おお麦 さとう でんぶん てんぷら粉	油	738	31.7	22.7	2.3
18	火	わかめごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 大根の煮もの	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 生揚げ	わかめごはんの 素 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん 赤こんにゃく	米 さとう さといも	油	791	33.8	27.0	2.5
19	水	コッペパン 牛乳 さけのハーブ焼き かぼちゃのサラダ 野菜スープ	さけ チキンハム 鶏肉	牛乳	パセリ かぼちゃ にんじん	えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	コッペパン パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ	761	37.0	28.7	3.5
20	木	ごはん 牛乳 しゅうまい チンゲンサイの中華サラダ 麻婆豆腐	しゅうまい 豚ひき肉 豆腐 八丁みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 さとう でんぶん	中華ドレッシング ごま油	793	32.3	25.8	2.0
21	金	●食育の日～和食を味わおう～● ●食物せんいたっぷりの日● ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のごまあえ さつまいものみそ汁 りんご	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	もやし だいこん たまねぎ りんご	米 さつまいも	ごま	786	28.3	31.5	2.0
25	火	焼き豚チャーハン 牛乳 ホキの甘酢あんかけ もやしの中華サラダ ビーフンスープ	焼き豚 ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん なら こまつな	キャベツ もやし はくさい たまねぎ 干しいたけ	米 でんぶん さとう ビーフン	ごま油 油	701	28.7	24.0	2.7
26	水	ソフトめん 牛乳 かやくどん れんこんのツナあえ えび入りかきあげ	鶏肉 油揚げ ツナ えび	牛乳	にんじん 葉ねぎ みつば	たまねぎ 干しいたけ れんこん えだまめ ごぼう	ソフトめん でんぶん さつまいも てんぷら粉	ノンエッグマヨネーズ 油	856	34.6	31.8	2.3
27	木	麦ごはん アジドミルク 豆腐ナゲット かぶとコーンのサラダ ポークカレー	豚肉 とうふナゲット	飲むヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ かぶ とうもろこし	米 おお麦 じゃがいも 米粉	油 ごまドレッシング	798	22.9	17.8	2.3
28	金	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 白菜のしそかつおあえ もずくと錦糸卵のすまし汁	さわら かつお節 たまご 豆腐	牛乳 もずく	ほうれんそう 赤しそ粉 葉ねぎ	しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん	油	752	31.8	28.2	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。								平均栄養量	759	30.9	25.4	2.2
※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