



令和7年 9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		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		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	ごはん 牛乳 豆腐ナゲット キャベツとツナのサラダ 夏野菜カレー	とうふナゲット ツナ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ 青ピーマン トマト水煮	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ なす	米 米粉	油 和風ドレッシング	845	25.9	28.7	2.3
2	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 彩りおひたし 鶏ごぼう汁 フローズンパイ	豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ もやし とうもろこし つきこんにやく ごぼう フローズンパイ	米 さとう じゃがいも	油	695	30.6	20.2	1.2
3	水	コッペパン 牛乳 グリルチキン ブロッコリーのサラダ レタススープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ レタス	コッペパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	770	32.6	33.7	3.3
4	木	キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ ピリ辛きゅうり コーンと卵のスープ	豚肉 ぎょうざ 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん いら 葉ねぎ	はくさい キムチ漬け きゅうり だいこん たまねぎ スイートコーン	米 さとう でんぶん	ごま油 油	797	26.0	30.2	2.7
5	金	●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のごまあえ 豆腐のみそ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	キャベツ えのきたけ たまねぎ	米	ごま	758	30.0	33.7	2.0
8	月	コーンピラフ 牛乳 ホキのレモンソース 糸寒天のあじそサラダ トマトのスープ	ウィンナー ホキ 鶏肉	牛乳 糸寒天	パセリ トマト水煮	とうもろこし たまねぎ レモン果汁 きゅうり もやし	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	734	29.5	23.1	2.7
9	火	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼 ほうれん草のツナあえ かきたま汁	鶏ひき肉 ツナ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう みつば	しょうが 干しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 おお麦 さとう でんぶん	油	685	30.0	24.0	1.7
10	水	中華麺 牛乳 鶏肉の唐揚げ 大根の中華あえ ちゃんぽん	鶏肉 豚肉 なた	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ 干しいたけ	中華めん でんぶん	油 中華ドレッシング ごま油	748	38.7	28.4	3.2
11	木	ごはん 牛乳 大豆とかつおのあまがらめ ゆかり和え とうがんのそぼろ煮	かつお 大豆 鶏ひき肉 生揚げ ゆかり和え	牛乳	にんじん こまつな とうがら さやいんげん	しょうが はくさい とうがら たまねぎ 干しいたけ	米 でんぶん 小麦粉 さとう	油	839	37.4	26.4	1.6
12	金	ごはん 牛乳 しゅうまい 豚ひき肉 豆腐 八丁みそ	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	もやし たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 さとう でんぶん	ごま油	802	32.4	26.0	2.0
16	火	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ごぼうサラダ 五目汁	さくら ツナ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう きゅうり たまねぎ だいこん つきこんにやく	米 でんぶん じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	814	31.4	31.8	1.6
17	水	コッペパン 牛乳 焼きハンバーグ コールスローサラダ 米粉マカロニスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン さとう 米粉マカロニ	油	785	31.6	29.6	3.4
18	木	●鉄分たっぷりの日● ゆかりご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり焼き ひじき煮 えのきたけのみそ汁	鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 干ひじき	ゆかり粉 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油	767	33.4	26.3	2.5
19	金	●食育の日 夏バテ回復メニュー● ごはん 牛乳 酢豚 もやしの中華あえ ビーフンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン にんじん いら	しょうが たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし はくさい 干しいたけ	米 でんぶん さとう ビーフン	油 ごま油	746	28.1	24.0	2.1
22	月	●食物せんいたっぷりの日● たきこみごはん 牛乳 いかの天ぷら 甘酢あえ さといものみそ汁	鶏肉 いか 糸かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ はくさい 干しいたけ	米 小麦粉 てんぷら粉 さとう さといも	油	742	36.0	23.3	2.6
24	水	ソフトめん 牛乳 ミートソース プレーンオムレツ いんげんのカレーソテー	鶏ひき肉 豚ひき肉 プレーンオムレツ ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮 さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん 米粉 さとう	油	772	31.6	29.8	2.5
25	木	●近江牛の日● ごはん 牛乳 あじの香味焼き 塩昆布あえ 近江牛の肉じゃが	あじ 牛肉	牛乳 塩昆布	葉ねぎ ほうれんそう にんじん	レモン果汁 しょうが はくさい たまねぎ つきこんにやく えだまめ	米 さとう じゃがいも	油	746	35.2	21.7	1.9
26	金	●献立募集応募作品● ごはん 牛乳 びわますのバター焼き ポテトサラダ えびしんじょうのみそ汁 なし	びわます ハム えびしんじょう 豆腐 みそ	牛乳	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	とうもろこし たまねぎ 赤こんにやく ごぼう だいこん なし	米 小麦粉 じゃがいも	バター 油 ノンエッグマヨネーズ	806	31.5	26.7	2.3
29	月	麦ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ きゅうりとササミのドレッシングあえ 肉だんごスープ	ホキ チキンフレーク ミートボール	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ 干しいたけ	米 おお麦 でんぶん さとう	油 ドレッシング	733	30.7	25.9	2.0
30	火	ごはん 牛乳 大豆と小魚のかりかり揚げ 小松菜の煮びたし だいこんのそぼろ煮 ぶどうゼリー	大豆 かつお節 豚ひき肉	牛乳 かえりちりめん	こまつな にんじん さやいんげん	はくさい しょうが だいこん たまねぎ こんにやく 干しいたけ	米 でんぶん さとう じゃがいも ぶどうゼリー	油	743	25.4	21.4	1.2
※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			
※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			
									766	31.4	26.7	2.2
									830	34.2	25.0	2.4