



## 令和8年1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				
9 金	●お正月献立● 菜めし 牛乳 松風焼き 紅白なます 雑煮 みかんゼリー	鶏ひき肉 油揚げ 焼きかまぼこ	牛乳	葉めしの素 葉ねぎ 金時にんじん にんじん みづば	しょうが だいこん はくさい ぶなしめじ	米でんぶん さとうもち みかんゼリー	ごま	740	27.0	19.9	2.4
13 火	●食物せんいたっぷりの日● ごはん 牛乳 鶏肉のしうが焼き ほうれん草のかつおあえ さつまいものみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げみそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが はくさい だいこん たまねぎ	米 さつまいも		741	30.3	25.3	1.9
14 水	中華麺 牛乳 春巻き チンゲンサイのサラダ 野菜ラーメン ヨーグルト	豚肉 なると 春巻き	牛乳 ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし	中華めん さとう	油 ごま油	727	27.4	29.1	3.4
15 木	コーンビラフ 牛乳 焼きハンバーグ ごぼうサラダ ABCマカロニスープ	ウインナー ハンバーグ ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ ぶなしめじ	米 さとう マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	818	30.7	29.8	2.7
16 金	●カルシウムたっぷりの日● 麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 塩昆布あえ ちゃんこ煮	さわら 豚肉 鶏つくね 油揚げ	牛乳 塩昆布	こまつな にんじん 葉ねぎ	もやし 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 おお麦 じゃがいも		738	36.5	25.7	1.5
19 月	ごはん 牛乳 五目包子 ハムともやしの酢の物 麻婆豆腐	五目包子 チキンハム 豚ひき肉 豆腐 八丁みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし キュウリ 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	861	30.9	28.6	1.9
20 火	たきこみごはん 牛乳 いかのささ揚げ プロッコリーのかつおあえ さといのみそ汁	鶏肉 いか かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー 葉ねぎ	干しいたけ ごぼう しょうが とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ	米でんぶん さといも	油	722	31.6	26.4	2.6
21 水	コッペパン 牛乳 ボテトカップグラタン ひじきとキャベツのサラダ ひよこ豆とトマトのスープ	ツナ 鶏肉 ひよこまめ ボテトカップグラタン	牛乳 ドライパックひじき	にんじん ハセリ トマト水煮	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	コッペパン さとう		753	24.7	30.1	3.1
22 木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き さやいんげんの炒め物 豚肉と大根の煮もの	ほっけ さつま揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん	だいこん こんにゃく えだまめ	米 じゃがいも さとう	ごま油	698	32.6	21.1	1.3
23 金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のナムル にらたまスープ	鶏肉 ベーコン たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	しょうが もやし えのきたけ たまねぎ	米でんぶん さとう	油 ごま油	764	34.9	25.7	2.0
26 月	●昔の食事を味わおう● 麦ごはん 牛乳 くじらのケチャップがらめ 三色おひたし すいとん汁	くじら肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ だいこん はくさい 干しいたけ	米 おお麦 でんぶん さとう すいとん さといも	油 ごま	754	31.7	20.3	2.0
27 火	●滋賀県の食材を味わおう● ごはん 牛乳 ますの照り焼き かぶのドレッシングあえ かしわのじゅんじゅん	ます 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	かぶ キャベツ 黄ピーマン はくさい しらたき たまねぎ ごぼう	米 さとう 丁字麺	油	755	35.7	24.2	1.8
28 水	●滋賀県の食材を味わおう● ソフトめん 牛乳 のつべうどん ちくわの磯辺揚げ 小松葉のゆかりあえ	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん 葉ねぎ こまつな 赤しそ粉	たまねぎ 干しいたけ しょうが もやし	ソフトめん でんぶん てんぶら粉	油	701	35.0	25.2	3.0
29 木	●献立募集応募作品献立● ごはん 牛乳 とんかつ ボテトサラダ 近江牛カレー なしじゃー	とんかつ 牛肉	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも 米粉 梨ゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	927	27.5	30.0	2.8
30 金	●鉄分たっぷりの日● ●日本の食文化を味わおう● ごはん 牛乳 あじの塩こうじ焼き ひじき煮 かぼちゃのみそ汁 納豆	あじ ちくわ 油揚げ みそ 納豆	牛乳 干ひじき	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	つきこんにやく たまねぎ ぶなしめじ	米 さとう	油	758	38.6	21.4	2.5

※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 764 31.7 25.5 2.3

※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

イラスト:食育フォーラム