



# 令和8年2月 学校給食献立表



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		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				
2	月	わかめごはん 牛乳 豆腐ナゲット 糸寒天のおおじそサラダ 豚肉とじゃがいもの煮物	とうふナゲット 豚肉	わかめごはん の素 牛乳 糸寒天	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	733	24.9	20.5	2.2
3	火	●節分献立● ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜のごまドレッシングあえ いわしのつみれ汁	鶏肉 いわしつみれ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし だいこん たまねぎ ごぼう	米 でんぶん さといも	油 ごま ノンエッグマヨ ネーズ	895	34.1	33.4	2.3
4	水	味付けコッペパン 牛乳 さけのトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	さけ ウィンナー	牛乳	トマト水煮 ブロッコリー にんじん 青ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし えのきたけ	味付けパン でんぶん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	862	36.0	28.4	3.6
5	木	ごはん 牛乳 大豆とかつおのあまがらめ 白菜のゆかりあえ かきたま汁	かつお 大豆 たまご	牛乳	ほうれんそう 赤しそ粉 にんじん みつば	しょうが はくさい たまねぎ ぶなしめじ	米 でんぶん 小麦粉 さとう	油	787	36.1	25.0	2.0
6	金	キムチチャーハン 牛乳 チヂミ にらともやしのナムル わかめと豆腐のスープ 型抜きチーズ	豚肉 豆腐	牛乳 糸寒天 わかめ チーズ	にんじん 葉ねぎ にら	はくさい キムチ漬け もやし たまねぎ 干しいたけ	米 チヂミ さとう	ごま油 油	692	22.9	24.1	3.0
9	月	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼 れんこんのツナあえ さつまいものみそ汁	鶏ひき肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	しょうが 干しいたけ れんこん きゅうり だいこん たまねぎ	米 おお麦 さとう さつまいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	764	28.4	25.7	1.8
10	火	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ つぼ漬けあえ おでん	さわら 鶏肉 がんもどき ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい つぼ漬け だいこん 赤こんにゃく	米 でんぶん じゃがいも さとう	油 ごま	835	36.6	28.3	2.0
12	木	キャロットピラフ 牛乳 焼きハンバーグ キャベツのサラダ クリームシチュー	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 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	和風ドレッシング 油 バター 生クリーム	858	29.9	29.2	2.3
13	金	ごはん 牛乳 白身魚の香味だれかけ チキンハムとピーマンの酢の物 ビーフンスープ ミルメーク	ホキ チキンハム 豚肉	牛乳	葉ねぎ 青ピーマン にんじん にら	しょうが もやし はくさい たまねぎ 干しいたけ	米 でんぶん さとう ピーファン ミルメーク	油 ごま油	748	28.1	24.1	2.3
16	月	ひじきご飯 牛乳 コロッケ おひたし なめこ汁 ぶどうゼリー	かつお節 豆腐 八丁みそ みそ	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ	米 ポテトコロッケ さとう ぶどうゼリー	油	766	22.3	23.6	2.7
17	火	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり焼き チンゲンサイの中華サラダ 肉だんごスープ	鶏肉 ミートボール	牛乳 糸寒天	チンゲンサイ にんじん にら	しょうが にんにく はくさい たまねぎ もやし 干しいたけ	米 さとう	中華ドレッシング	739	29.8	28.1	1.9
18	水	ココア揚げパン 牛乳 ウィンナーソテー ごぼうとツナのサラダ カレースープ	ウィンナー ツナ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン ココアパウダー でんぶん	油 ノンエッグマヨ ネーズ	835	29.1	41.2	3.4
19	木	●カルシウムたっぷりの日● ●滋養の日● ごはん 牛乳 わかさぎののり塩揚げ もやしのぼん酢あえ 厚揚げの煮物	生揚げ 鶏肉	牛乳 わかさぎ あおのり	にんじん	きゅうり もやし だいこん たまねぎ こんにゃく	米 でんぶん さつまいも さとう	油	711	26.6	23.5	1.7
20	金	●食育の日● ～おはしを上手に使う～ ごはん 牛乳 さばの塩焼き 昆布豆 キャベツのみそ汁	さば 大豆 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ	つきこんにゃく キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	米 さとう じゃがいも		775	30.2	31.7	2.1
24	火	ごはん アシドミルク 切り干し大根入りビビンバ 野菜チップス ワタタンスープ	豚ひき肉 八丁みそ 鶏肉	飲むヨーグルト	かぼちゃ さやいんげん にんじん 葉ねぎ	干しいたけ 切干しだいこん しょうが にんにく れんこん はくさい たまねぎ	米 米粉 ワタタンの皮	油	728	21.7	19.0	1.9
25	水	●食物せんいたっぷりの日● ソフトめん 牛乳 かきあげ(えびなし) きざみきつねうどん きゅうりとわかめの酢のもの	油揚げ 鶏肉 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	みつば にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう とうもろこし 干しいたけ キャベツ きゅうり	ソフトめん さつまいも でんぶら粉 さとう	油	785	29.2	28.5	2.3
26	木	ごはん 牛乳 イカの照り焼き にんじんしりしり 豚肉と大根の煮もの	いか ツナ かつお節 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	だいこん たまねぎ こんにゃく	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	705	34.8	19.0	1.7
27	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ブレンオムレツ 野菜サラダ	豚肉 ブレンオムレツ チキンハム	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	米 おお麦 じゃがいも 米粉 さとう	油	817	27.7	28.2	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。									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			
									780	29.4	26.8	2.3
									830	34.2	25.0	2.4