

【小学校】		令和 8年10月		学校給食献立表		近江八幡市 学校給食センター		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)
日	曜日	献立		主な材料		おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える
		主食	おかず					
1日	木	牛乳 ごはん	ひじきそぼろ丼 のりしおポテト 白菜のみそ汁	＊ さとう でんぷん じゃがいも 油	生乳 ぶた肉 ひじき あおのり とうふ 油あげ みそ		にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい しめじ 青ねぎ	611 20.9 319 1.8
2日	金	牛乳 麦ごはん	白身魚のレモンソースがけ キャベツのつぼづけあえ いも団子汁 柿	＊ 麦 でんぷん 油 さとう いもだんご	生乳 ホキ とり肉		レモン キャベツ つぼづけ にんじん たまねぎ 青ねぎ 柿	614 24.3 281 1.9
5日	月	牛乳 ごはん	肉団子の甘酢あん きゅうりと春雨の中華あえ 八宝菜	＊ 油 さとう でんぷん はるさめ ドレッシング ごま油	生乳 ミートボール わかめ ぶた肉		きゅうり にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ しいたけ	660 27.1 507 2.4
6日	火	牛乳 麦ごはん	とうふナゲット ブロッコリーサラダ チキンカレー	＊ 麦 油 ドレッシング じゃがいも カレールウ	生乳 とうふナゲット とり肉		ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん りんご	703 20.1 292 2.4
7日	水	牛乳 ごはん	さわらのしょうが焼き いんげんともやしのごまあえ 大根のみそ煮	＊ 油 さとう でんぷん ごま さといも	生乳 さわら ぶた肉 あつあげ みそ		さやいんげん もやし にんじん だいこん	610 30.0 296 1.6
8日	木	牛乳 三方ようどん	とり肉の天ぷら 赤こんとじゃがいもの塩さんぴら のっぺいうどん汁	三方ようどん 天ぷら粉 油 じゃがいも ごま油 さとう でんぷん はちまんの日	生乳 とり肉 油あげ		(赤こんにゃく) ピーマン にんじん たまねぎ しめじ 青ねぎ	563 26.9 296 2.3
9日	金	牛乳 麦ごはん	さばの塩焼き ほうれん草とキャベツの昆布あえ けんちん汁 ブルーベリーゼリー 目の愛護デー	＊ 麦 油 ブルーベリーゼリー	生乳 さば こんぶ とうふ		キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	628 23.1 310 1.5
13日	火	牛乳 麦ごはん	さけのマヨドレ焼き 高野豆腐の煮物 ぶた汁	＊ 麦 さとう ドレッシング さといも	生乳 さけ みそ 高野豆腐 さつまあげ ぶた肉		(赤こんにゃく) さやいんげん だいこん にんじん 青ねぎ	563 31.0 301 2.1
14日	水	牛乳 きなこパン	コーンサラダ レンズ豆シチュー ヨーグルト	コッペパン 油 さとう ドレッシング レンズ豆 じゃがいも ハヤシルウ	きな粉 生乳 とり肉 ヨーグルト		きゅうり とうもろこし ピーマン にんじん たまねぎ	676 26.0 427 2.5
15日	木	牛乳 ごはん	千草焼き くさわかめのかつお炒め ちゃんこ汁 納豆 かみかみの日	＊ さとう ごま油	生乳 たまご ツナ おから くさわかめ ちくわ かつおぶし とりだんご なつとう		ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい しめじ 青ねぎ	614 30.7 431 2.0
16日	金	牛乳 麦ごはん	えびのすり身揚げ こまつなのなめたけあえ 根菜のカレー煮	＊ 麦 油 カレールウ	生乳 えびだんご ぶた肉 あつあげ		もやし こまつな なめたけ ごぼう れんこん にんじん だいこん	636 23.6 398 2.2
19日	月	牛乳 ごはん	焼きししゃも もやしのごま酢あえ 近江牛のすきやき煮 食育の日・はちまんの日	＊ 油 さとう ごま 丁字ふ	生乳 ししゃも 牛肉(近江牛) とうふ		もやし にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい (赤こんにゃく)	585 26.3 427 1.6
20日	火	牛乳 麦ごはん	かつおのケチャップがらめ 大根と海そうの香味あえ ワンタンスープ	＊ 麦 でんぷん 油 さとう ドレッシング ワンタン	生乳 かつお 海そうミックス ぶた肉		レモン だいこん チンゲンサイ にんじん しめじ	590 30.8 285 1.9
21日	水	牛乳 ごはん	とり肉の照り焼き 元気サラダ かぼちゃのみそ汁	＊ さとう 油	生乳 とり肉 ハム こんぶ かつおぶし 油あげ みそ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ	618 26.5 296 2.1
22日	木	牛乳 ソフトめん	大学いも 切干大根のツナあえ とんこつラーメン汁 チーズ	ソフトめん さつまいも 油 さとう でんぷん ドレッシング	生乳 ツナ ぶた肉 なた チーズ		切干大根 こまつな もやし にんじん 青ねぎ	583 23.9 383 2.2
23日	金	牛乳 麦ごはん	ほっけの一夜干し 白菜のかりかり梅あえ 筑前煮 和食の日	＊ 麦 さといも 油 さとう	生乳 ほっけ とり肉 大豆		きゅうり はくさい うめぼし にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん	580 27.9 307 2.5
26日	月	牛乳 ごはん	あじの竜田揚げ ほうれんそうのいそあえ さつま汁 減塩の日	＊ でんぷん 油 さつまいも	生乳 あじ のり とり肉 みそ		ほうれんそう もやし だいこん にんじん 青ねぎ	579 23.9 309 1.8
27日	火	牛乳 麦ごはん	おろしハンバーグ かぼちゃの和風サラダ かき玉汁	＊ 麦 さとう でんぷん ドレッシング	生乳 ハンバーグ かまぼこ とうふ たまご		だいこん かぼちゃ さやいんげん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	640 24.0 431 1.8
28日	水	牛乳 コッペパン	いかのピザソース焼き イタリアンサラダ きのこの豆乳シチュー	コッペパン ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	生乳 いか 豆乳		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム	583 27.7 319 2.6
29日	木	牛乳 ごはん	さんまのかば焼き にんじんのぼん酢あえ 大根のみそ汁	＊ 油 さとう でんぷん	生乳 さんま とり肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん こまつな だいこん 青ねぎ	627 23.2 322 1.9
30日	金	牛乳 麦ごはん	厚揚げの香味そぼろあんかけ れんこんのツナ炒め ビーフンスープ りんご	＊ 麦 さとう でんぷん ごま油 ビーフン	生乳 あつあげ ぶた肉 ツナ		れんこん ピーマン にんじん たまねぎ はくさい りんご	575 20.0 286 1.6

☆学校行事・材料等の都合で、献立を変更する場合があります。
☆近江八幡市の学校給食では地場産物を積極的に活用しています。太字は近江八幡市産、下線は滋賀県産の食材です。