【小学校】

令和 8年11月　学校給食献立表

近江八幡市
学校給食センター

日	曜日	献立			主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)
			主食	おかず	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	
2日	月	牛乳	ごはん	さわらのかんきつ風味焼き もやしのごま酢あえ 大根の煮物	米 ドレッシング さとう ごま さといも	牛乳 さわら とり肉 がんもどき こんぶ	きゅうり もやし にんじん だいこん	612 28.9 304 1.6
4日	水	牛乳	食パン	フライドチキン 海そうサラダ ミネストローネ りんごジャム	食パン でんぷん 油 ドレッシング さとう じゃがいも りんごジャム	牛乳 とり肉 海そうミックス 大豆	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	660 29.5 318 2.7
5日	木	牛乳	ごはん	焼きミンチカツ ほうれんそうの香味あえ 春雨スープ	米 油 ドレッシング はるさめ	牛乳 ミンチカツ やさいミックスボール	ほうれんそう もやし 赤ピーマン にんじん はくさい しめじ	624 23.1 532 1.6
6日	金	牛乳	麦ごはん	さけの竜田揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 かみかみの日	米 麦 でんぷん 油 さとう ごま油	牛乳 さけ さつまあげ とうふ みそ	ごぼう（赤こんにゃく） さやいんげん にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ	588 27.4 291 2.0
9日	月	牛乳	ごはん	まぐろとさつまいもの甘酢がらめ もやしと小松菜の中華あえ マーボー大根 ぶどうゼリー 職場体験の中学生が考えた献立	米 でんぷん 油 さつまいも さとう ドレッシング ぶどうゼリー	牛乳 まぐろ とうふ ぶた肉 赤みそ みそ	こまつな もやし だいこん にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 青ねぎ	703 27.9 387 1.9
10日	火	牛乳	麦ごはん	とり肉のみそ焼き きゅうりとじゃこの酢の物 じゃがいものうま煮	米 麦 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 みそ わかめ ちりめんじゃこ ちくわ あつあげ	きゅうり にんじん たまねぎ（こんにゃく） さやいんげん	639 28.6 303 2.0
11日	水	牛乳	ごはん	いかの香味だれかけ ほうれんそうと白菜のなめたけあえ ぶた汁 かみかみ大豆	米 さとう ごま油 でんぷん	牛乳 いか ぶた肉 とうふ みそ かみかみ大豆	白ねぎ はくさい ほうれんそう なめたけ にんじん だいこん ごぼう	550 30.4 303 2.1
12日	木	牛乳	ソフトめん	ベイクドチーズポテト ブロッコリーサラダ カレーソース	ソフトめん じゃがいも 油 ドレッシング レンズ豆 カレールウ	牛乳 チーズ とり肉	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム	620 25.5 304 2.5
13日	金	牛乳	麦ごはん	ソースカツ キャベツの赤しそあえ 赤だし	米 麦 小麦粉 パン粉 油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 赤みそ 油あげ	キャベツ 赤しそ たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	601 26.4 303 1.7
16日	月	牛乳	ごはん	白身魚のレモンだれかけ 白菜の昆布あえ さといものそぼろ煮	米 でんぷん 油 さとう さといも	牛乳 ホキ こんぶ ぶた肉 あつあげ	レモン こまつな はくさい にんじん たまねぎ えだ豆	639 27.0 313 1.7
17日	火	牛乳	麦ごはん	ねぎ入り卵焼き 近江牛と赤こんのしぐれ煮 白玉みそ汁	米 麦 さとう 白玉もち	牛乳 たまご ツナ おから 牛肉(近江牛) 油あげ みそ	青ねぎ ごぼう （赤こんにゃく） にんじん だいこん えのきたけ	604 25.3 312 1.8
18日	水	牛乳	コッペパン	とり肉のマーマレード焼き れんこんのガーリックソテー 豆乳シチュー 食育の日・はちまんの日	コッペパン ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ オリーブ油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 とり肉 ベーコン くきわかめ 豆乳	れんこん とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ	690 29.9 322 2.9
19日	木	牛乳	ごはん	さばのみそだれかけ 切干大根煮 塩ちゃんこ汁 減塩の日	米 さとう	牛乳 さば みそ 油あげ とり肉	にんじん 切干大根 キャベツ みずな まいたけ 白ねぎ	626 25.6 326 1.6
20日	金	牛乳	麦ごはん	ハンバーグ和風きのこあんかけ いんげんのツナあえ あおさのみそ汁	米 麦 さとう でんぷん ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ツナ とうふ 油あげ あおさ みそ	えのきたけ にんじん さやいんげん たまねぎ	610 23.1 445 1.9
24日	火	牛乳	麦ごはん	にしんのしょうが焼き ほうれんそうのかつおあえ さつまいものみそ汁 りんご 和食の日	米 麦 さとう さつまいも	牛乳 にしん かつおぶし 油あげ みそ	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ しめじ 青ねぎ りんご	594 23.9 407 1.8
25日	水	牛乳	ごはん	ぶた肉の韓国風炒め ごぼうのから揚げ わかめスープ	米 はるさめ さとう ごま油 でんぷん 油	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	にんじん たまねぎ にら ごぼう はくさい チンゲンサイ しいたけ	579 21.6 294 1.6
26日	木	牛乳	ソフトめん	ちくわの天ぷら かぼちゃとささみのごまあえ 近江牛の肉うどん汁 ヨーグルト おはなし給食	ソフトめん 天ぷら粉 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 ちくわ とり肉 牛肉(近江牛) ヨーグルト	かぼちゃ にんじん たまねぎ 白ねぎ	635 32.1 407 2.4
27日	金	牛乳	麦ごはん	あじの カレー揚げ キャベツのつぼづけあえ 高野豆腐の卵とじ	米 麦 でんぷん 油 さとう	牛乳 あじ かまぼこ 高野豆腐 たまご	キャベツ つぼづけ にんじん たまねぎ しいたけ 青ねぎ	622 28.4 347 2.1
30日	月	牛乳	ごはん	厚揚げの肉みそがけ 小松菜ともやしのいそあえ のっぺい汁	米 さとう さといも でんぷん	牛乳 あつあげ ぶた肉 赤みそ のり とり肉	こまつな もやし にんじん だいこん しいたけ 青ねぎ	555 21.2 318 1.5

☆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。