

【中学校】



令和8年 9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						1日分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		主食	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2日	水	牛乳 黒糖 コッペパン	フライドチキン いんげんとコーンのサラダ 夏野菜のミネストローネ	とり肉	牛乳	さやいんげん にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ なす ズッキーニ マッシュルーム	こくとう コッペパン でんぱん さとう	油 ドレッシング	813 30.8 332 3.1
3日	木	牛乳 ごはん	さばの塩焼き きゅうりのごま昆布あえ じゃがいものみそ汁	さば 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 青ねぎ	きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	ごま	712 27.1 312 2.1
4日	金	牛乳 麦ごはん	焼きぎょうざ 春雨サラダ ホイコーロー	ぎょうざ ぶた肉 あつあげ 赤みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	もやし たまねぎ キャベツ	米 麦 はるさめ さとう でんぱん	ドレッシング	719 25.9 384 2.0
7日	月	牛乳 ごはん	とり肉のみそ焼き きんぴらごぼう ゆばのすまし汁	とり肉 みそ さつまあげ とうふ ゆば かまぼこ	牛乳 和食の日	にんじん みつば	ごぼう (赤こんにゃく) たまねぎ	米 さとう	ごま油	707 30.4 292 2.2
8日	火	牛乳 麦ごはん	いかなゲット コーンサラダ キーマカレー	いかなゲット とり肉 豆乳	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ りんご	米 麦 レンズ豆	油 ドレッシング カレールウ	852 29.1 301 3.1
9日	水	牛乳 ごはん	厚揚げの甘辛だれ わかめとじゃこの酢の物 根菜汁 なし	あつあげ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 青ねぎ	きゅうり だいこん れんこん なし	米 さとう でんぱん さといも		702 25.8 350 2.6
10日	木	牛乳 ごはん	白身魚の磯辺から揚げ もやしのおひたし ぶたじゃが かみかみの日	ホキ ぶた肉	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ (赤こんにゃく)	米 でんぱん じゃがいも さとう	油	718 33.8 299 1.8
11日	金	牛乳 麦ごはん	さんまのしょうが焼き キャベツの赤しそあえ かぼちゃのみそ汁 かみかみ大豆	さんま 油あげ みそ かみかみ大豆	牛乳	赤しそ かぼちゃ 青ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう		704 28.1 332 2.2
14日	月	牛乳 ごはん	ぶた肉のから揚げ もやしのナムル 中華スープ	ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ しいたけ	米 でんぱん	油 ドレッシング	694 32.2 292 2.3
15日	火	牛乳 麦ごはん	あじの香味だれかけ 切干大根のぼん酢あえ さつまいものみそ汁 チーズ 減塩の日	あじ とり肉 油あげ みそ	牛乳 チーズ	ほうれんそう	白ねぎ 切干大根 たまねぎ	米 麦 さとう でんぱん さつまいも	油	709 33.4 403 2.6
16日	水	牛乳 コッペパン	ポテトキッシュ(洋風卵焼き) カラフルサラダ きのこの豆乳スープ	たまご ウインナー とり肉 豆乳	牛乳	赤ピーマン にんじん	キャベツ えだ豆 きゅうり たまねぎ エリンギ まいたけ	コッペパン じゃがいも	ドレッシング	753 32.6 351 3.3
17日	木	牛乳 麦ごはん	とり肉とれんこんの甘辛揚げ にんじんのツナあえ 赤だし	とり肉 ツナ とうふ 油あげ みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 青ねぎ	れんこん だいこん	米 麦 でんぱん さとう	油 ドレッシング	760 28.6 353 2.2
18日	金	牛乳 麦ごはん	いわしの南蛮漬け 近江牛と赤こんのしぐれ煮 丁字心のすまし汁	いわし 牛肉 (近江牛)	牛乳 食育の日・はちまんの日	にんじん 青ねぎ	たまねぎ ごぼう (赤こんにゃく) はくさい えのきたけ	米 麦 でんぱん さとう 丁字心	油	700 29.4 318 1.5
24日	木	牛乳 ごはん	春巻き もやしの香味あえ かきたまコーンスープ	たまご	牛乳	にんじん 青ねぎ	はるまき もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 でんぱん	油 ドレッシング	694 20.2 287 2.2
25日	金	牛乳 麦ごはん	ほっけの一夜干し さといものそぼろ煮 豆腐のみそ汁 お月見団子	ほっけ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 お月見こんだて	にんじん 青ねぎ	えだ豆 たまねぎ えのきたけ	米 麦 さといも さとう でんぱん 月見団子		688 30.4 286 3.0
28日	月	牛乳 ごはん	ちくわのカレー揚げ 五目豆煮 なめこと厚揚げのみそ汁	ちくわ 大豆 あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 青ねぎ	れんこん ごぼう (赤こんにゃく) だいこん なめこ	米 でんぱん さとう	油	704 26.2 314 2.9
29日	火	牛乳 麦ごはん	にんじんシューマイ 海そうサラダ マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 赤みそ みそ	牛乳 海そうミックス	黄ピーマン にんじん 青ねぎ	にんじんシューマイ もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	米 麦 さとう でんぱん	ドレッシング	738 27.3 316 2.9
30日	水	牛乳 コッペパン	さけのマスタード焼き ごぼうサラダ 米粉マカロニグラタン煮	さけ とり肉 豆乳	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ マッシュルーム	コッペパン でんぱん 米粉マカロニ	ドレッシング ホワイトルウ	866 39.3 354 3.3

☆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。