

【中学校】



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

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	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		
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	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	生乳 ひじき あおのり	にんじん さやいんげん 青ねぎ	たまねぎ はくさい しめじ	米 さとう でんぱん じゃがいも	油	730 24.4 338 2.1
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	ホキ とり肉	生乳	にんじん 青ねぎ	レモン 柿 キャベツ つぼづけ たまねぎ	米 麦 でんぱん さとう いもだんご	油	727 28.4 293 2.3
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	ミートボール ぶた肉	生乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ	米 さとう でんぱん はるさめ	油 ドレッシング ごま油	791 32.2 579 2.9
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	とうふナゲット とり肉	生乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ りんご	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング カレールウ	871 24.2 310 3.1
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	さわら みそ ぶた肉 あつあげ	生乳	さやいんげん にんじん	もやし だいこん	米 さとう でんぱん さといも	油 ごま	725 35.2 315 2.0
8日	木	牛乳	三方よし うどん	とり肉の天ぷら 赤こんとじゃがいもの塩きんぴら のつべいうどん汁	とり肉 油あげ	生乳	ピーマン にんじん 青ねぎ	(赤こんにゃく) たまねぎ しめじ	三方よしうどん 天ぷら粉 じゃがいも さとう でんぱん	油 ごま油	700 32.2 315 2.9
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	さば とうふ	生乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 麦 ブルーベリー ゼリー	油	734 26.8 324 1.8
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	さけ 高野豆腐 さつまあげ ぶた肉 みそ	生乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	(赤こんにゃく) だいこん	米 麦 さとう さといも	ドレッシング	665 36.4 314 2.4
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(小中のみ)	きな粉 とり肉	生乳 ヨーグルト	赤ピーマン にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ	コッパパン さとう レンズ豆 じゃがいも	油 ドレッシング ハ ヤシルウ	826 31.0 449 3.3
15日	木	牛乳	ごはん	千草焼き くきわかめのかつお炒め ちゃんこ汁 納豆(小中のみ)	たまご ツナ おから ちくわ かつおぶし とりだんご なつとう	生乳 くきわかめ	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	キャベツ はくさい しめじ	米 さとう	ごま油	721 35.1 478 2.6
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	えびだんご ぶた肉 あつあげ	生乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう なめたけ れんこん だいこん	米 麦	油 カレールウ	762 27.6 439 2.8
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	生肉(近江牛) とうふ	生乳 ししゃも	にんじん	もやし はくさい たまねぎ えのきたけ (赤こんにゃく)	米 さとう 丁字ふ	油 ごま	699 31.0 477 1.9
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 ワンドンスープ	かつお ぶた肉	生乳 海そうミックス	チンゲンサイ にんじん	レモン だいこん しめじ	米 麦 さとう でんぱん ワンドン	油 ドレッシング	706 37.0 297 2.4
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	とり肉 ハム かつおぶし 油あげ みそ	生乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 さとう	油	730 30.4 311 2.4
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	ツナ ぶた肉 なると	生乳 チーズ	こまつな にんじん 青ねぎ	切干大根 もやし	ソフトめん さつまいも さとう でんぱん	油 ドレッシング	700 28.0 408 2.7
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	ほっけ とり肉 大豆	生乳	にんじん さやいんげん	きゅうり はくさい うめぼし れんこん ごぼう しいたけ	米 麦 さといも さとう	油	689 32.7 326 3.1
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	あじ とり肉 み そ	生乳 のり	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	もやし だいこん	米 でんぱん さつまいも	油	694 28.1 327 2.3
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	ハンバーグ かまぼこ とうふ たまご	生乳	かぼちゃ さやいんげん 青ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう でんぱん	ドレッシング	777 28.5 494 2.2
28日	水	牛乳	コッパパン	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	いか 豆乳	生乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム	コッパパン じゃがいも	ドレッシング ホ ワイトルウ	710 33.0 345 3.1
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	さんま とり肉 みそ とうふ 油あげ	生乳	にんじん こまつな 青ねぎ	だいこん	米 さとう でんぱん	油	751 27.4 342 2.4
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	あつあげ ぶた肉 ツナ	生乳	ピーマン にんじん	れんこん たまねぎ はくさい りんご	米 麦 さとう でんぱん ビーフン	ごま油	728 25.2 316 1.9

☆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。 **赤字**は近江八幡市産、青線は滋賀県産の食材です。