【中学校】

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 主食		おかず	主な材料 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)
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	さわら とり肉 がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり もやし だいこん	米 さとう さといも	ドレッシング ごま	726 34.1 323 2.1
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	とり肉 大豆	牛乳 海そうﾐｯｸｽ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	食パン さとう でんぷん じゃがいも りんごジャム	油 ドレッシング	799 35.0 341 3.4
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	ミンチカツ やさい ﾐｯｸｽﾎﾞｰﾙ	牛乳	ほうれんそう 赤ピーマン にんじん	もやし はくさい しめじ	米 はるさめ	油 ドレッシング	704 25.0 539 1.9
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	さけ さつまあげ とうふ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	ごぼう (赤こんにゃく) だいこん えのきたけ	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま油	700 31.8 304 2.5
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 かみかみの日	まぐろ とうふ ぶた肉 赤みそ みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	もやし だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ	米 でんぷん さつまいも さとう ぶどうゼリー	油 ドレッシング	833 32.9 413 2.4
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	とり肉 みそ ちくわ あつあげ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ (こんにゃく)	米 麦 さとう じゃがいも		751 33.1 322 2.4
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	いか ぶた肉 とうふ みそ かみかみ大豆 職場体験の中学生が考えた献立	牛乳	ほうれんそう にんじん	白ねぎ はくさい なめたけ だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん	ごま油	647 35.3 316 2.5
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	とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム りんご	ソフトめん じゃがいも レンズ豆	油 ドレッシング カレールウ	754 30.5 326 2.9
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	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 赤みそ	牛乳	赤しそ 青ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう	油	718 31.0 320 2.3
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	ホキ ぶた肉 あつあげ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	レモン はくさい たまねぎ えだ豆	米 でんぷん さとう さといも	油	765 31.1 334 2.0
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	たまご ツナ 牛肉(近江牛) おから 油あげ みそ	牛乳	青ねぎ にんじん	ごぼう (赤こんにゃく) だいこん えのきたけ	米 麦 さとう 白玉もち		722 29.8 331 2.3
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	とり肉 豆乳 ベーコン	牛乳 くきわかめ	にんじん	れんこん とうもろこし たまねぎ しめじ	コッペパン マーマレード じゃがいも	オリーブ油 ホワイトルウ	840 35.4 349 3.4
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	さば みそ 油あげ とり肉	牛乳	にんじん みずな	切干大根 キャベツ まいたけ 白ねぎ	米 さとう		746 29.6 347 1.9
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	ハンバーグ ツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん	えのきたけ たまねぎ	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	ドレッシング	739 27.7 509 2.6
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	にしん みそ かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ りんご	米 麦 さとう さつまいも		685 26.1 421 2.2
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	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう はくさい しいたけ	米 はるさめ さとう でんぷん	ごま油 油	692 25.5 310 1.9
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	ちくわ とり肉 牛肉(近江牛)	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	たまねぎ 白ねぎ	ソフトめん 天ぷら粉 さとう	油 ごま油 ごま	764 38.3 422 3.0
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	あじ かまぼこ 高野豆腐 たまご	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ つぼづけ たまねぎ しいたけ	米 麦 でんぷん さとう	油	745 34.0 375 2.7
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	あつあげ ぶた肉 赤みそ とり肉	牛乳 のり	こまつな にんじん 青ねぎ	もやし だいこん しいたけ	米 さとう さといも でんぷん		710 26.6 360 1.8

☆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。