



# 令和8年2月 学校給食こんだて表【中学校】

日	曜	献立	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
2	月	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き じゃがいもの煮物 きなこ豆	いわし 鶏肉 きな粉 煎り大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 じゃがいも こんにやく	なたね油	758	30.6	21.7
3	火	コッペパン 飲むヨーグルト コーンフレークチキン 花野菜サラダ ポトフ	鶏肉 豚肉	飲むヨー グルト	ブロッコ リー にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ 枝豆	コッペパン コーンフレーク じゃがいも	焼きマヨネーズ ドレッシング	719	30.4	24.5
4	水	ごはん 牛乳 豚丼の具 キャベツのマヨネーズあえ 具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	赤ピーマン にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 黄ピーマン オレンジピーマン だいこん はくさい ぶなしめじ	精白米 三温糖	なたね油 マヨネーズ	706	27.9	29.1
5	木	中華麺 牛乳 あじの塩こうじ揚げ れんこん炒め スタミナラーメンスープ	あじ ささみ水煮 豚肉	牛乳	にんじん にら	しょうが れんこん 枝豆 キャベツ たまねぎ にんにく	中華麺 じゃがいもでん粉	なたね油	661	32.8	27.2
6	金	【鉄分たっぷりの日】 ごはん 牛乳 レバー入りメンチカツ 小松菜の炒め物 高野豆腐の卵とじ いよかんゼリー	レバー入り メンチカツ 豚肉 鶏肉 凍り豆腐 卵	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ 干しいたけ	精白米 三温糖 いよかんゼリー	なたね油	897	39.0	32.6
9	月	【守山の日】 ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ ほうれん草のひじきあえ 美崎だいこんのおでん	厚揚げ 鶏肉 ごぼう天	牛乳 ひじきの 佃煮 昆布	ほうれんそう にんじん	もやし 美崎だいこん	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 さといも 赤こんにやく	すりごま いりごま	669	25.3	22.7
10	火	【おなかすっきりの日】 コッペパン 牛乳 野菜オムレツ チリコンカン コンソメスープ	野菜オムレツ 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン 金時豆 ひよこ豆 三温糖 じゃがいも	なたね油	690	27.8	26.6
12	木	コッペパン 牛乳 いかのレモンソース きゅうりのサラダ 白菜のクリームシチュー	いか 鶏肉	牛乳	にんじん	レモン果汁 きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	コッペパン じゃがいもでん粉 三温糖 じゃがいも	なたね油 ドレッシング ホワイトルウ	750	23.4	30.8
13	金	ごはん 牛乳 鶏肉の香草揚げ チンゲンサイのにんにく炒め つみれ入り中華スープ	鶏肉 つみれ	牛乳	バジル チンゲンサイ 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし ぶなしめじ たまねぎ たけのこ	精白米 じゃがいもでん粉	なたね油 ごま油	754	29.0	29.8

ごはんは守山産のみずかがみを使用しています。  
献立名は、主食・牛乳・主菜・副菜の順に表示しています。



日	曜	献立	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
16	月	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 ホンモロコのから揚げ かんぴょうのマヨ炒め 滋賀県産野菜のみそ汁	豚肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 ホンモロコ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ かんぴょう だいこん はくさいな ぶなしめじ	精白米 じゃがいもでん粉	なたね油 焼きマヨネーズ	677	23.1	28.7
17	火	シュガートースト 牛乳 ポテトソテー トマトスープ チーズ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし	食パン グラニュー糖 じゃがいも 三温糖	バター なたね油	724	24.1	30.8
18	水	【守山の日】 ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース 菜花のごまドレあえ 守山ほたる葱入り豚汁	ハンバーグ 豚肉 米みそ	牛乳	なばな にんじん	ぶなしめじ もやし だいこん ごぼう 守山ほたる葱	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 こんにゃく	なたね油 ごまドレッシング	652	23.7	23.9
19	木	ソフト麺 牛乳 ちくわの赤しそ揚げ 卵の花煮 あんかけ汁	焼きちくわ おから 油揚げ 鶏肉	牛乳	しその葉粉 にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ	ソフト麺 小麦粉 じゃがいもでん粉 こんにゃく 三温糖 さといも	なたね油	695	32.5	28.0
20	金	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 焼きウインナー キャベツソテー 近江牛カレー	ウインナー 近江牛	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	精白米 じゃがいも	なたね油 カレールウ	747	24.1	28.3
24	火	【もーりもりの日 (豆を食べよう)】 コッペパン 牛乳 豚肉とレンコンのソテー 三色豆のシャリシャリ揚げ 豆乳スープ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん	れんこん とうもろこし グリンピース たまねぎ エリンギ	コッペパン ひよこ豆 金時豆 じゃがいもでん粉 じゃがいも	なたね油	747	31.0	28.6
25	水	ごはん 牛乳 さばのピリ辛だれ 切干し大根のナムル 春雨スープ	さば ベーコン	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく 切干し大根 もやし たまねぎ たけのこ	精白米 三温糖 春雨	ごま油 いりごま	639	26.8	18.7
26	木	コッペパン 牛乳 ホキのピザ焼き いんげんソテー 野菜スープ	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ 粉チーズ	青ピーマン さやいんげん かぼちゃ にんじん	とうもろこし たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	なたね油	664	28.3	24.7
27	金	【全国味めぐりの日 (新潟県)】 ごはん 牛乳 タレカツ いもみそ けんちん汁	豚肉 米みそ さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ゆず果汁 なめこ ぶなしめじ ごぼう	精白米 小麦粉 パン粉 三温糖 さといも	なたね油	802	28.9	29.1

※学校行事、材料等の都合により、一部献立を変更する場合があります。