



令和7年8・9月 献立予定表（中学校）



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						加リー (kcal) ﾀﾝﾊﾞｸ(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製 体をつくるものになる	牛乳・乳製品 小魚・海藻類	緑黄色 野菜 体の調子を整える	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類 エネルギーのもとになる	油脂類 種類	
28 (木)	チキンライス 牛乳 夏野菜ポトフ とうもろこし	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん グリーンピース とうがん とうもろこし	にんにく たまねぎ スッキーニ	こめ じゃがいも	あぶら	710 26.9
29 (金)	鏡野野菜カレーライス 牛乳 グリーンサラダ ぶどう	とりにく ツナ	牛乳	にんじん トマト オクラ アスパラガス ぶどう	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	734 25.1
1 (月)	ごはん ふりかけ 牛乳 豚肉とじゃがいもの生姜煮 千草あえ	ぶたにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しょうが だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	770 30.9
2 (火)	ビビンバ 牛乳 五目スープ 一口ゼリー (洋なし)	ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ	牛乳 かまぼこ	にんじん チンゲンサイ きゅうり	にんにく もやし だいこん きくらげ	こめ さとう ゼリー	ごま ごまあぶら	700 28.5
3 (水)	サラダ中華めん 冷し中華スープ 牛乳 ゴーヤの炒め物 春巻き	とりにく とうふ かつおぶし ハム	牛乳 わかめ はるまき	にんじん にがうり	きゅうり もやし キャベツ	ちゅうかめん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	761 33.5
4 (木)	ごはん 牛乳 さごしの黄金焼き つば漬けあえ 具だくさん汁	ぶたにく さごし みそ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー もやし	はくさい キャベツ つぼづけ	こめ じゃがいも こめこ	マヨネーズ	728 31.6
5 (金)	【日本味めぐり献立～滋賀県～】 しよいめし 牛乳 赤こんにゃくのごまあえ うち豆汁	とりにく こうやどうふ とうふ みそ	牛乳 ちくわ だいず	にんじん いんげん こまつな ねぎ	しょうが ごぼう はくさい だいこん	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら ごま	711 27.6
8 (月)	ごはん 牛乳 白身魚フライ 甘酢あえ 冬瓜のそぼろ汁	とりにく ホキフライ とうふ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ きゅうり しょうが	しょうが ごぼう はくさい だいこん キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	722 28.1
9 (火)	【お誕生日給食】 ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ 杏仁ゼリーミックス	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ パジル なら ピーマン	にんにく たまねぎ はくさい もやし	こめ むぎ ビーフン ゼリー	さとう こんにゃく	872 33.1
10 (水)	刻みぶっかけうどん 牛乳 らっきょうあえ わらびもち	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん しょうが らっきょう	うどん さとう わらびもち		748 25.4
11 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとピーマンの炒め物 みそ汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	ごまあぶら	750 31.4
12 (金)	セルフメンチカツサンド 牛乳 豆乳コーンスープ (丸パン・メンチカツ・コールスロー)	メンチカツ ウインナー とうにゅう	牛乳	にんじん えだまめ	きゅうり はくさい キャベツ とうもろこし	コッペパン こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	876 30.8
16 (火)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ひらてん	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	ごまあぶら さとう	743 31.5
17 (水)	ソフト麺なすときのこのミートソースかけ 牛乳 青じそだいこんサラダ ぶどう	ぶたにく だいず ハム	牛乳	にんじん トマト グリーンピース とうもろこし だいこん にんにく なす きゅうり ぶどう	えのきだけ たまねぎ	ソフトめん さとう	ドレッシング	812 38.1
18 (木)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 磯あえ 高野豆腐の卵とじ	さけ ちくわ とりにく たまご	牛乳 わかめ こうどうふ	にんじん こまつな えだまめ	キャベツ ごぼう	こめ さとう こんにゃく しおこうじ	かたくりこ じゃがいも	783 38.2
19 (金)	コーンピラフ 牛乳 野菜スープ マスタードポテトサラダ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ とうもろこし	はくさい たまねぎ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら だいずバター マヨネーズ	753 24.1
24 (水)	豆乳仕立ての担々麺 牛乳 系寒天のあえ物 はちみつレモンゼリー	ぶたにく みそ ハム とうにゅう	牛乳 いとかんてん	にんじん ねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり	にんにく しょうが もやし	ちゅうかめん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	836 37.0
25 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の更紗揚げ ごまあえ 豆腐とかぼちゃのみそ汁	とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ	キャベツ しょうが はくさい	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	731 34.2
26 (金)	ハッシュドポークライス 牛乳 チーズサラダ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	785 27.0
29 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩レモンだれかけ れんこんのきんぴら みそ汁	さば さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	れんこん キャベツ レモン	こめ こんにゃく さとう さといも		778 28.2
30 (火)	こぎつね丼 牛乳 土佐酢あえ ぶどう	とりにく あぶらあげ ちくわ だいず	牛乳 かつおぶし	にんじん えだまめ きゅうり ぶどう	しょうが たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう		744 29.2

*学校給食摂取規準 生徒(12～14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるように
しています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や給食の
情報を見ることができます。

