


2026年1月 滋賀県立彦根工業高等学校 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		7	8	9
 1月		始業式		カレーライス キャベツサラダ ジョア 麦ごはん ぶた肉の生姜炒め 白菜のしおこんぶあえ おぞうに風みそ汁 牛乳
12	13	14	15	16
成人の日	ごはん メンチカツ いんげんとツナの甘辛炒め みそ汁 (ふ) 牛乳	チャンポン麺 蒸しシューマイ 牛乳	ごはん 厚揚げとキャベツの肉みそ炒め ほうれん草のおかか和え エビボール入りすまし汁 ジョア	麦ごはん とり肉と玉ねぎの照り焼き 切干大根のサラダ みそ汁 (豆腐) 牛乳
19	20	21	22	23
麦ごはん チーズカツ ブロッコリーサラダ みそ汁 (大根) 牛乳	ごはん ぶた肉と野菜の焼き肉風炒め ねぎ入り卵焼き みそ汁 (玉ねぎ) 牛乳	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 卵とコーンの中華スープ ジョア	麦ごはん かつおカツ 大根のそぼろ煮 みそ汁 (里芋) 牛乳
26	27	28	29	30
キーマカレー コールスローサラダ 牛乳	わかめごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え なめこ汁 牛乳	ごはん トマトミートオムレツ 近江牛ビーフシチュー 牛乳	コッペパン ナポリタン ポテトカップグラタン コーンスープ ジョア	麦ごはん とり肉のたつた揚げ 人参のごま炒め みそ汁 (わかめ) 牛乳
人気献立	カルシウム強化献立	特産物を使った献立	リクエスト献立	リクエスト献立

※ 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

1月24日から30日は全国学校給食週間です



学校給食は、明治22（1889）年にお弁当を持って来られない子どもたちのために始まりました。現在では、学校給食は、栄養摂取だけでなく、自分自身で健康や食事について考える教材としての役割も担っています。生涯にわたって健やかに生きるための基礎として、食生活を正しくコントロールしていく力を身につけましょう。また、自然の恵みや給食に関わるたくさんの人々に感謝していただきましょう。

今月の平均栄養価
 エネルギー 826kcal / たんぱく質 エネルギーの15.5% / 脂質 エネルギーの29.7% / カルシウム 439 mg
 鉄分 3.7 mg / 食物繊維 7.0g / 塩分相当量 3.0 g

滋賀が誇るブランド牛「近江牛」

日本には三大和牛と呼ばれる牛のブランドがあります。そのうちのひとつが近江牛で、400年以上もの歴史があります。琵琶湖などの恵まれた自然環境のもとで育てられた近江牛は、きめ細かい肉質とやわらかな食感が特徴です。今回はビーフシチューに使われています。