



令和8年2月 学校給食こんだて表【小学校】

日	曜	こんだて	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	栄養価		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
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	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 いわし とり肉 いり大豆 きな粉	しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん 干しいたけ	626	25.8	23.7
3	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	コッペパン 金時豆 ひよこ豆 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 野菜オムレツ 牛肉 ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん	559	23.0	28.0
4	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	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 ごまドレッシング	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 米みそ	ぶなしめじ なばな もやし だいこん ごぼう こんにゃく にんじん 守山ほたる葱	547	20.6	25.7
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	中華麺 じゃがいもでん粉 なたね油	牛乳 あじ ささみ水煮 ぶた肉	しょうが れんこん えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん にら にんにく	523	26.5	28.9
6	金	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	精白米 なたね油 三温糖 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 油あげ 米みそ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 赤・黄・オレンジピーマン だいこん はくさい ぶなしめじ にんじん 葉ねぎ	576	23.0	30.3
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	精白米 すりごま いりごま 三温糖 じゃがいもでん粉 さといも	牛乳 あつあげ ひじきの佃煮 とり肉 ごぼう天 こんぶ	ほうれんそう もやし 美崎だいこん にんじん 赤こんにゃく	548	21.3	24.3
10	火	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	コッペパン なたね油 じゃがいもでん粉 三温糖 ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 いか とり肉	レモン果汁 きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい	640	25.8	30.7
12	木	シュガートースト 牛乳 ポテトソテー トマトスープ	食パン バター グラニュー糖 じゃがいも なたね油 三温糖	牛乳 ウインナー とり肉	青ピーマン たまねぎ エリンギ とうもろこし にんじん トマト	579	19.7	33.3
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	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 ごま油	牛乳 とり肉 つみれ	しょうが にんにく バジル もやし チンゲンサイ ぶなしめじ 葉ねぎ たまねぎ たけのこ	611	23.9	30.5

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。



守山市教育委員会

令和8年2月発行

日	曜	こんだて	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	栄養価		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
16	月	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 ホンモロコからの揚げ かんぴょうのマヨ炒め 滋賀県産野菜のみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 焼きマヨネーズ	牛乳 ホンモロコ ぶた肉 あつあげ 米みそ	しょうが キャベツ かんぴょう だいこん こまつな はくさいな ぶなしめじ にんじん	557	19.4	29.9
17	火	【もりもりの日(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	コッペパン なたね油 ひよこ豆 金時豆 じゃがいもでん粉 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆乳	れんこん とうもろこし グリーンピース にんじん たまねぎ エリンギ	599	25.0	29.7
18	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	精白米 三温糖 ごま油 いりごま 春雨	牛乳 さば ベーコン わかめ	にんにく 切干し大根 ほうれんそう もやし たけのこ にんじん たまねぎ	527	23.1	21.0
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	ソフト麺 小麦粉 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 さといも	牛乳 焼きちくわ おから 油あげ とり肉	しその葉粉 こんにやく にんじん だいこん ごぼう 葉ねぎ 干しいたけ	533	24.9	28.9
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	精白米 なたね油 じゃがいも カレールウ	牛乳 ウインナー 近江牛	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	620	21.1	29.8
24	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	コッペパン 焼きマヨネーズ コーンフレーク ドレッシング じゃがいも	飲むヨーグルト とり肉 ぶた肉	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ	570	24.6	24.0
25	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 小松菜の炒め物 高野豆腐の卵とじ かつおふりかけ	精白米 なたね油 三温糖	牛乳 ぶた肉 とり肉 凍り豆腐 たまご かつおふりかけ	こまつな もやし にんじん たまねぎ 干しいたけ	553	25.1	28.6
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	コッペパン じゃがいも なたね油	牛乳 ホキ チーズ 粉チーズ とり肉	青ピーマン とうもろこし さやいんげん たまねぎ かぼちゃ セロリ にんじん	533	22.9	26.5
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	精白米 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 さといも	牛乳 ぶた肉 米みそ さつまあげ とうふ	ゆず果汁 なめこ ぶなしめじ ごぼう にんじん 葉ねぎ	656	24.0	30.2

※栄養価は、4年生の一食あたりの値です。

※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。