



# 令和8年4月 学校給食こんだて表【小学校】

日	曜	こんだて	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主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(%)
13	月	ごはん 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ チキンカレー	精白米 ドレッシング じゃがいも なたね油 カレールー	牛乳 ハンバーグ とり肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	642	20.6	29.7
14	火	【守山の日】 コッペパン 牛乳 豚肉のバーベキューソース ポテトサラダ レタススープ	コッペパン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ 青ピーマン にんにく しょうが とうもろこし きゅうり レタス たまねぎ にんじん エリンギ	584	25.4	34.4
15	水	【おなかすっきりの日】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	精白米 なたね油 三温糖 いりごま	牛乳 さば ぶた肉 とうふ 油あげ 米みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	609	24.7	28.4
16	木	ソフト麺 牛乳 白身魚のレモンソース アスパラソテー ミートソース	ソフト麺 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 たら ぶた肉 大豆	レモン果汁 グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	603	27.9	30.4
17	金	【入学・進級お祝い献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ きゅうりの酢の物 桜かまぼこのすまし汁 お祝いゼリー	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 お祝いゼリー	牛乳 とり肉 わかめ 桜かまぼこ	しょうが にんにく きゅうり たけのこ たまねぎ えのきたけ にんじん みつば	610	22.0	28.3
20	月	【もーりもりの日 (春の食材を味わおう)】 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 春キャベツの赤しそあえ 春野菜の煮物	精白米 新じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら がんもどき	春キャベツ だいこん しその葉粉 たけのこ ふき にんじん 新たまねぎ さやいんげん	590	25.3	25.8
21	火	【世界味めぐりの日(ギリシャ)】 コッペパン 飲むヨーグルト グリルハーブチキン グリークサラダ ファケススパ(レンズ豆のスープ)	コッペパン オリーブ油 ドレッシング レンズ豆 三温糖	飲むヨーグルト とり肉 チーズ ベーコン	にんにく 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん セロリ トマト	537	24.0	24.0

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4月発行

日	曜	こんだて	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主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 (%)
22	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 みそそぼろ炒め 豚じゃが 味付けのり	精白米 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 とり肉 米みそ ぶた肉 味付けのり	れんこん にんじん えだまめ たまねぎ さやいんげん 赤こんにゃく	550	20.7	21.4
23	木	カット入りコッペパン 牛乳 ウインナーケチャップソース キャベツのカレーソテー コーンポタージュ	コッペパン 三温糖 なたね油 ホワイトルウ	牛乳 ウインナー	キャベツ にんじん 青ピーマン とうもろこし たまねぎ	609	22.3	35.0
24	金	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ かんぴょうのマヨ炒め 丁字麩の卵とじ	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 焼きマヨネーズ 丁字麩 三温糖	牛乳 わかさぎ ぶた肉 とり肉 たまご	しょうが こまつな かんぴょう たまねぎ にんじん 干しいたけ	603	23.3	29.6
27	月	【全国味めぐりの日（石川県）】 ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ あいませ めった汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 さといも	牛乳 いか 打ち豆 油あげ ぶた肉 米みそ	しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 根深ねぎ 干しいたけ	595	24.0	27.1
28	火	きなこ揚げパン 牛乳 ほうれん草と鶏肉のガーリックソテー 春野菜のコンソメ煮	コッペパン なたね油 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも	きな粉 牛乳 とり肉 ミートボール	ほうれんそう とうもろこし 赤パプリカ ぶなしめじ にんにく にんじん 春キャベツ 新たまねぎ	540	20.7	36.3
30	木	中華麺 牛乳 えびのチリソース チンゲンサイの中華炒め しょうゆラーメンスープ	中華麺 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 ごま油	牛乳 えび ぶた肉 なると	しょうが にんにく チンゲンサイ もやし にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ 葉ねぎ	504	26.6	28.0

※栄養価は、4年生の一食あたりの値です。  
学校行事、材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。