



# 令和8年4月 学校給食こんだて表 【中学校】

日	曜	献立	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品		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			
13	月	【入学・進級お祝い献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の竜田焼き きゅうりの酢の物 桜かまぼこのすまし汁 お祝いゼリー	鶏肉 桜かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	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	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 お祝いゼリー	なたね油	699	23.6	25.1
14	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	きな粉 鶏肉 ミートボール	牛乳	ほうれん草 赤パプリカ にんじん	とうもろこし ぶなしめじ にんにく 春キャベツ 新たまねぎ	コッペパン 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	721	26.6	34.2
15	水	ごはん 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ チキンカレー	ハンバーグ 鶏肉	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	ドレッシング なたね油 カレールウ	784	24.2	28.7
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	たら 豚肉 大豆	牛乳	グリーンアス パラガス にんじん トマト	レモン果汁 キャベツ とうもろこし たまねぎ	ソフト麺 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	762	34.9	28.0
17	金	【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	さば 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	精白米 こんにやく 三温糖	なたね油 いりごま	730	28.9	27.0
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	さわら がんもどき	牛乳	しその葉粉 にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ ふき 春キャベツ 新たまねぎ	精白米 新じゃがいも 三温糖		709	30.0	24.1
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reekサラダ ファケススパ (レンズ豆のスープ)	鶏肉 ベーコン	飲むヨーグルト チーズ	赤パプリカ にんじん トマト	にんにく 黄パプリカ きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン レンズ豆 三温糖	オリーブ油 ドレッシング	691	30.1	23.6

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	献立	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品		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			
22	水	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら みそそば炒め 豚じゃが 味付けのり	鶏肉 米みそ 豚肉	牛乳 ししゃもの天ぷら 味付けのり	にんじん さやいんげん	枝豆 れんこん たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも 赤こんにゃく	なたね油	779	27.8	26.8
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	ウインナー	牛乳	にんじん 青ピーマン	キャベツ とうもろこし たまねぎ	コッペパン 三温糖	なたね油 ホワइटルウ	786	28.4	34.9
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	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかさぎ	こまつな にんじん	しょうが かんぴょう たまねぎ 干しいたけ	精白米 じゃがいもでん粉 丁字麩 三温糖	なたね油 焼きマヨネーズ	738	28.1	28.8
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 あいまぜ めった汁	いか 油揚げ 打ち豆 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう 根深ねぎ 干しいたけ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 さといも こんにゃく	なたね油	730	28.8	26.1
28	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	豚肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン にんじん	キャベツ 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 エリンギ	コッペパン 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ	732	31.6	33.2
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	えび 豚肉 なると	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく ちやし キャベツ たまねぎ たけのこ	中華麺 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油 ごま油	639	33.4	26.3

※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。