



令和7年5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 (%)
1	木	ソフト麺 牛乳 赤魚の塩焼き じゃがいもの煮物 カレーうどん汁	ソフト麺 じゃがいも 三温糖 カレールウ じゃがいもでん粉	牛乳 赤魚 とり肉 ぶた肉 油あげ	さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ	523	28.2	28.2
2	金	【端午の節句献立】 ごはん 牛乳 かぶと型ハンバーグ きゅうりの梅炒め 若竹汁 かしわもち	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油 かしわもち	牛乳 ハンバーグ かまぼこ わかめ	きゅうり 乾燥梅 たけのこ えのきたけ にんじん たまねぎ	565	19.3	20.4
7	水	ごはん 牛乳 いかの香味だれ もやし炒め 春雨スープ	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 ごま油 三温糖 春雨	牛乳 いか とり肉	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん とうもろこし もやし たまねぎ チンゲンサイ	576	23.9	25.2
8	木	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き カラフルソテー グリーンピース入りクリームスープ	コッペパン なたね油 ホワイトルウ	牛乳 とり肉 ベーコン	バジル キャベツ 赤パプリカ 青ピーマン たまねぎ ぶなしめじ にんじん グリーンピース	617	27.2	36.2
9	金	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎのごまがらめ 白菜と油揚げの煮びたし 赤こんにゃく入り豚汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 いりごま さといも	牛乳 わかさぎ 油あげ ぶた肉 米みそ	しょうが はくさい こまつな にんじん ごぼう 赤こんにゃく 葉ねぎ	548	20.7	25.1
12	月	【守山の日】 ごはん 牛乳 焼きとり じゃがいものツナ昆布炒め すまし汁	精白米 三温糖 じゃがいも なたね油	牛乳 とり肉 まぐろフレーク 塩昆布 とうふ	根深ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう	571	23.6	27.7
13	火	コッペパン 飲むヨーグルト かぼちゃひき肉フライ アスパラソテー 野菜スープ	コッペパン なたね油	飲むヨーグルト とり肉	かぼちゃひき肉フライ グリーンアスパラガス とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ にんじん	508	17.7	22.7
14	水	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き きんぴらごぼう 親子丼の具	精白米 なたね油 三温糖 いりごま じゃがいもでん粉	牛乳 ほっけ とり肉 たまご	ごぼう こんにゃく 青ピーマン たまねぎ にんじん ぶなしめじ みつば	567	28.0	25.7
15	木	中華麺 牛乳 たらの甘酢 チンゲンサイの中華炒め 麻婆あんかけ	中華麺 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 ごま油	牛乳 たら ぶた肉 とうふ 赤みそ 米みそ	チンゲンサイ もやし 干しいたけ とうもろこし にら たまねぎ しょうが にんじん にんにく	569	30.7	30.7
16	金	【おなかすっきりの日】 ごはん 牛乳 豚肉の鉄板焼き ひじき煮 じゃがいものみそ汁	精白米 三温糖 麴 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ひじき 大豆 焼きちくわ 米みそ	たまねぎ 青ピーマン にんにく しょうが 赤こんにゃく にんじん えのきたけ こまつな	551	25.1	23.0

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7年5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 (%)
19	月	【もりもりの日 (カルシウムをたっぷりとうろう)】 ごはん 牛乳 いわしフライ 切干し大根のソース炒め 高野豆腐の煮物	精白米 なたね油 三温糖	牛乳 いわしフライ ぶた肉 とり肉 凍り豆腐	切干し大根 青ピーマン たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ	653	28.5	29.9
20	火	ピタパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き キャベツソテー ひよこ豆のスープ	ピタパン なたね油 オリーブ油 ひよこ豆 ジャがいも	牛乳 とり肉 まぐろフレーク	にんにく キャベツ とうもろこし レモン果汁 たまねぎ にんじん パセリ	683	30.0	30.7
21	水	【守山の日】 ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの甘辛揚げ 小松菜の煮びたし わかめのみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 ぶた肉 油あげ わかめ 米みそ	ごぼう こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	613	23.6	31.7
22	木	コッペパン 牛乳 ホキのみそマスタード焼き 枝豆とコーンのソテー トマトスープ	コッペパン マヨネーズ なたね油 三温糖 米粉マカロニ	牛乳 ホキ 米みそ ベーコン	えだまめ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ にんじん トマト	582	28.1	27.8
23	金	ごはん 牛乳 ミートボールてりやきソース きゅうりのポン酢炒め ポークカレー	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ジャがいも レンズ豆 カレールウ	牛乳 とりつくね ぶた肉	きゅうり たまねぎ にんじん	648	25.9	28.9
26	月	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ揚げ にんじんの甘辛炒め なめこ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 とり肉 とうふ わかめ 米みそ 赤みそ	しょうが にんじん こんにゃく なめこ たまねぎ	615	23.0	32.6
27	火	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ 白いんげん豆のトマト煮 コンソメスープ	コッペパン 白いんげん豆 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 チーズ入りオムレツ ウインナー とり肉	たまねぎ トマト キャベツ マッシュルーム にんじん	581	23.8	29.3
28	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 牛肉と小松菜の炒め物 豚肉とじゃがいものうま煮 わかめふりかけ	精白米 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ わかめふりかけ	こまつな もやし たまねぎ にんじん グリーンピース	545	21.3	22.5
29	木	ソフト麺 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のマヨ炒め きつねうどん汁	ソフト麺 小麦粉 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 焼きマヨネーズ	牛乳 焼きちくわ あおさのり ぶた肉 油あげ とり肉	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	564	27.1	34.8
30	金	【全国味めぐりの日(福岡県)】 ごはん 牛乳 さばのごまだれ がめ煮 たけのこのみそ汁	精白米 三温糖 すりごま いりごま なたね油 さといも	牛乳 さば とり肉 米みそ	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ たけのこ たまねぎ ぶなしめじ きぬさや	617	24.0	32.5

※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。