



令和7年5月 学校給食こんだて表 【中学校】

日	曜	献立	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		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			
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	赤魚 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ 干しいたけ	ソフト麺 じゃがいも じゃがいもでん粉 三温糖	カレールウ	707	36.4	23.7
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	ハンバーグ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 乾燥梅 たけのこ たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 かしわもち	なたね油	686	23.4	19.8
7	水	ごはん 牛乳 いかの香味だれ もやし炒め 春雨スープ	いか 鶏肉	牛乳	チンゲンサイに んじん	しょうが にんにく 根深ねぎ とうもろこし もやし たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 春雨	なたね油 ごま油	709	28.7	24.2
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	鶏肉 ベーコン	牛乳	バジル 赤パプリカ 青ピーマン にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン	なたね油 ホワイトルウ	753	32.7	34.7
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	油揚げ 豚肉 米みそ	牛乳 わかさぎ	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい ごぼう	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 さといも 赤こんにゃく	なたね油 いりごま	662	24.9	22.6
12	月	【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	豚肉 米みそ 焼きちくわ 大豆	牛乳 ひじき	青ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ	精白米 三温糖 赤こんにゃく 麩 じゃがいも		670	30.4	21.1
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	鶏肉	飲むヨーグルト	かぼちゃひき 肉フライ グリーンアス パラガス にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン	なたね油	686	23.1	23.5
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	ほっけ 鶏肉 たまご	牛乳	青ピーマン にんじん みつば	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ	精白米 こんにゃく 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油 いりごま	686	33.5	24.4
19	月	【もーりもりの日 (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	いわしフライ 豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	青ピーマン にんじん さやいんげん	切干し大根 たまねぎ 干しいたけ	精白米 三温糖	なたね油	795	34.1	28.6

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7年5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			
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 液体ココア	鶏肉 鮪フレーク	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ とうもろこし レモン果汁 たまねぎ	ピタパン ひよこ豆 じゃがいも 液体ココア	なたね油 オリーブ油	631	29.5	34.7
21	水	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	鶏つくね 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも レンズ豆	なたね油 カレールウ	733	30.1	30.5
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	ホキ 米みそ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	枝豆 とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン 米粉マカロニ 三温糖	焼きマヨネーズ なたね油	730	35.0	26.8
23	金	【鉄分たっぷりの日】 ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがあん 牛肉と小松菜の炒め物 豚肉とじゃがいものうま煮	厚揚げ 牛肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん グリンピース	しょうが もやし たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも	なたね油	765	30.1	24.2
26	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	鶏肉 鮪フレーク 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれんそう	根深ねぎ たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも	なたね油	696	28.6	26.8
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	チーズ入りオムレツ ウインナー 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	コッペパン 白いんげん豆 三温糖 じゃがいも	なたね油	721	28.9	27.7
28	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	豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ごぼう もやし だいこん たまねぎ えのきたけ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	679	27.3	33.4
29	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	たら 豚肉 豆腐 赤みそ 米みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし とうもろこし たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	中華麺 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油 ごま油	725	38.4	29.3
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	さば 鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう 干しいたけ たけのこ たまねぎ ぶなしめじ	精白米 三温糖 さといも こんにゃく	すりごま いりごま なたね油	740	28.2	31.0

※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。