



令和7年10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	水	【おなかすっきりの日】 ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 いりごま ごま油 三温糖 さといも	牛乳 さば ぶた肉 油あげ 米みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ	670	21.8	36.5
2	木	ソフト麺 牛乳 鶏肉のレモンバジル焼き キャベツのソテー ミートソース	ソフト麺 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	にんにく レモン果汁 バジルペースト キャベツ 青ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	607	29.4	34.3
3	金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切干し大根の煮物 かきたま汁	精白米 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉	牛乳 さけ とり肉 たまご	切干し大根 にんじん さやいんげん たまねぎ 干ししいたけ ほうれんそう	565	25.0	28.7
6	月	【お月見献立】 ごはん 牛乳 焼きとり 里芋のみそ煮 お月見汁 お月見ゼリー	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 さといも なたね油 お月見ゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 米みそ かまぼこ	根深ねぎ えだまめ たまねぎ だいこん にんじん 干ししいたけ みつば	607	23.0	25.5
7	火	コッペパン 牛乳 白身魚フライ カラフルソテー ポトフ	コッペパン なたね油 じゃがいも	牛乳 白身魚フライ とり肉	赤パプリカ さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	595	24.8	29.8
8	水	ごはん 牛乳 みそだれ焼き肉 チンゲンサイのツナ炒め わかめと厚揚げのスープ	精白米 三温糖 いりごま なたね油	牛乳 ぶた肉 米みそ まぐろフレーク あつあげ わかめ	たまねぎ しょうが にんにく りんご チンゲンサイ もやし にんじん だいこん たけのこ 根深ねぎ	569	24.7	27.7
9	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース 小松菜のソテー さつまいものクリームスープ	コッペパン 三温糖 なたね油 さつまいも ホワイトルウ	牛乳 ハンバーグ	こまつな キャベツ 黄パプリカ たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	608	22.7	30.0
10	金	【目の愛護デー献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き にんじんしりしり かぼちゃとほうれん草のみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 いわし たまご ぶた肉 米みそ	にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	570	20.8	27.0
14	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き コーンと枝豆のソテー きのこのブラウンシチュー	コッペパン なたね油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム トマト	640	26.6	29.1
15	水	ごはん 牛乳 えび団子の甘酢あん チンゲンサイの炒めナムル 春雨スープ	精白米 なたね油 三温糖 はるさめ じゃがいもでん粉 ごま油 すりごま	牛乳 えびボール とり肉	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ	579	18.1	27.8
16	木	【全国味めぐりの日（埼玉県）】 ソフト麺 牛乳 豚肉と小松菜のマヨネーズ炒め みそポテト 煮ぼうとう	ソフト麺 なたね油 焼きマヨネーズ じゃがいも 米粉 じゃがいもでん粉 三温糖	牛乳 ぶた肉 赤みそ とり肉	こまつな たまねぎ だいこん にんじん はくさい 根深ねぎ 干ししいたけ	582	24.0	34.2

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10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 (%)
17	金	【もーりもりの日 (秋の食材を味わおう)】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き ほうれん草としめじの煮びたし さつまいものみそ汁	精白米 三温糖 さつまいも	牛乳 さんま 油あげ ぶた肉 米みそ	ほうれんそう はくさい ぶなしめじ たまねぎ にんじん ごぼう 葉ねぎ	600	21.3	29.7
20	月	ごはん 牛乳 青のりビーンズ きのこのソテー ポークカレー	精白米 なたね油 じゃがいもでん粉 じゃがいも カレールウ	牛乳 大豆 あおさ ささみ水煮 ぶた肉	キャベツ エリンギ ぶなしめじ たまねぎ にんじん	618	20.5	29.1
21	火	コッペパン 牛乳 豚肉のバーベキューソース じゃがいものソテー コーンクリームスープ	コッペパン 三温糖 じゃがいも なたね油	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが にんにく りんご トマト にんじん 青ピーマン とうもろこし パセリ	604	28.1	28.8
22	水	【鉄分たっぷりの日】 ごはん 牛乳 さわらの甘みそだれ 白菜の昆布あえ がんもどきと根菜の煮物	精白米 三温糖 さといも	牛乳 さわら 米みそ 塩こんぶ とり肉 がんもどき	しょうが ほうれんそう はくさい だいこん れんこん 赤こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん	607	27.0	27.0
23	木	食パン 牛乳 あじのワインソース ペンネソテー ウインナーとレタスのスープ	食パン じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 ペンネ オリーブ油	牛乳 あじ ウインナー	にんにく たまねぎ 青ピーマン トマト パセリ レタス にんじん ぶなしめじ とうもろこし	633	25.3	31.8
24	金	【守山の日】 ごはん 飲むヨーグルト 笠原しょうがのそぼろ丼の具 大学芋 小松菜のみそ汁	精白米 なたね油 三温糖 さつまいも 水あめ じゃがいもでん粉	飲むヨーグルト とり肉 炒りたまご 油あげ 米みそ	笠原しょうが さやいんげん だいこん たまねぎ にんじん ごぼう こまつな	640	19.6	21.0
27	月	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎの更紗揚げ わかめときゅうりの酢の物 近江牛のじゅんじゅん	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 丁字麩	牛乳 わかさぎ わかめ 近江牛 焼き豆腐	しょうが きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	572	21.4	25.8
28	火	コッペパン 牛乳 チリコンカン じゃがいものチーズ焼き コンソメスープ	コッペパン 大豆 金時豆 大福豆 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 牛肉 チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ エリンギ セロリ とうもろこし	575	23.3	28.2
29	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 小松菜のみそ炒め 鶏じゃが のりふりかけ	精白米 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 米みそ とり肉 のりふりかけ	しょうが にんにく こまつな もやし 赤パブリカ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	539	19.3	23.2
30	木	中華麺 牛乳 いかチリソース チンゲンサイのオイスターソース炒め みそラーメンスープ	中華麺 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 いか ささみ水煮 ぶた肉 米みそ	しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ もやし とうもろこし にら	534	25.8	28.1
31	金	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ごぼうとツナのごまサラダ 白菜スープ	精白米 なたね油 ごまドレッシング	牛乳 まぐろフレーク とり肉	かぼちゃひき肉フライ ごぼう とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ	542	15.4	26.6

※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。