



令和7年10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	水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切干し大根の煮物 かきたま汁	鮭 鶏肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	切干し大根 たまねぎ 干しいたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油	678	29.8	27.2
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	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	バジルペースト 青ピーマン にんじん トマト	にんにく レモン果汁 キャベツ とうもろこし たまねぎ	ソフト麺 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油	770	36.8	32.4
3	金	【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	さば 豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう だいこん はくさい えのきたけ	精白米 じゃがいもでん粉 こんにゃく 三温糖 さといも	なたね油 いりごま ごま油	821	26.3	35.6
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	鶏肉 豚肉 米みそ かまぼこ	牛乳	にんじん みつば	枝豆 根深ねぎ たまねぎ だいこん 干しいたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 さといも お月見ゼリー	なたね油	735	27.9	24.6
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	白身魚フライ 鶏肉	牛乳	赤パプリカ さやいんげん にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも	なたね油	728	30.3	27.6
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	豚肉 米みそ 鮪フレーク 厚揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご もやし だいこん たけのこ 根深ねぎ	精白米 三温糖	いりごま なたね油	696	30.0	26.3
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	ハンバーグ	牛乳	こまつな にんじん パセリ	黄パプリカ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン 三温糖 さつまいも	なたね油 ホワイトルウ	752	27.4	28.5
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	いわし 卵 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	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	695	25.0	26.0
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	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト	にんにく 枝豆 キャベツ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも	なたね油 ハヤシルウ	772	30.6	26.7
15	水	【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	さんま 油揚げ 豚肉 米みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	はくさい ぶなしめじ たまねぎ ごぼう	精白米 三温糖 さつまいも		728	25.3	28.2
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	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん はくさい 干しいたけ 根深ねぎ	ソフト麺 じゃがいも 米粉 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油 焼きマヨネーズ	734	30.2	32.2

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	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			
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	大豆 ささみ水煮 豚肉	牛乳 あおさ	にんじん	キャベツ エリンギ ぶなしめじ たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも	なたね油 カレールウ	760	25.0	28.3
21	火	食パン 牛乳 あじのワインソース パンネソテー ウインナーとレタスのスープ	あじ ウインナー	牛乳	青ピーマン トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ レタス ぶなしめじ とうもろこし	食パン じゃがいもでん粉 三温糖 ペンネ	なたね油 オリーブ油	791	31.5	30.3
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	さわら 米みそ 鶏肉 がんもどき	牛乳 塩昆布	ほうれんそう さやいんげん	しょうが はくさい だいこん れんこん 干ししいたけ	精白米 三温糖 さといも 赤こんにゃく		737	32.2	25.5
23	木	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	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん 青ピーマン パセリ	たまねぎ しょうが にんにく りんご とうもろこし	コッペパン 三温糖 じゃがいも	なたね油	754	34.9	27.5
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	鶏肉 油揚げ 米みそ 炒り卵	飲むヨーグルト	さやいんげん にんじん こまつな	笠原しょうが だいこん たまねぎ ごぼう	精白米 三温糖 さつまいも 水あめ じゃがいもでん粉	なたね油	814	24.7	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	近江牛 焼き豆腐	牛乳 わかさぎ わかめ		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	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 丁字麩	なたね油	694	25.4	24.6
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	牛肉 ベーコン 大豆 大福豆 金時豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ セロリ とうもろこし	コッペパン 三温糖 じゃがいも	なたね油	721	28.8	26.7
29	水	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 焼きししゃも 小松菜のみそ炒め 鶏じゃが のりふりかけ	豚肉 米みそ 鶏肉	牛乳 ししゃも のりふりかけ	こまつな 赤パプリカ にんじん さやいんげん	しょうが にんにく もやし たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく	なたね油	655	23.1	21.7
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	いか ささみ水煮 豚肉 米みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ もやし とうもろこし	中華麺 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	671	32.3	26.2
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	鮪フレーク 鶏肉	牛乳	かぼちゃひき肉 フライ にんじん	ごぼう とうもろこし はくさい たまねぎ ぶなしめじ	精白米	なたね油 ごまドレッシング	680	18.5	25.8

※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。