令和7年12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	月	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきの五目煮 さつま汁 液体ココア	ほっけ 大豆 油揚げ 鶏肉 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	枝豆 干ししいたけ だいこん	精白米 三温糖 さつまいも 液体ココア	なたね油	697	28.3	20.7
2	火	【守山の日】 コッペパン 牛乳 ほたるねぎと小松菜の守山ハンバーグ さやいんげんとコーンのソテー 守山矢島かぶらのポタージュ	豚肉 鶏肉 米みそ ベーコン	牛乳	こまつな さやいんげん パセリ	守山ほたる葱 とうもろこし 守山矢島かぶら たまねぎ	コッペパン じゃがいも 米粉 じゃがいもでん粉	マヨネーズ なたね油	753	34.4	29.4
3	水	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 焼きししゃも キムタクご飯の具 つくねと大根の煮物	豚肉 鶏つくね	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	キムチ つぼ漬け だいこん 干ししいたけ	精白米 三温糖	ごま油	750	34.0	28.1
4	木	ソフト麺 牛乳 とり天 豚肉と野菜の炒め物 五目うどん汁	鶏肉 豚肉 焼きかまぼこ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし はくさい ぶなしめじ	ソフト麺 小麦粉 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	719	34.8	27.4
5	金	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢 きんぴらごぼう 打ち豆汁	牛肉 油揚げ 米みそ 打ち豆	牛乳 わかさぎ	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 赤こんにゃく さといも	なたね油	705	25.4	25.3
8	月	ごはん 飲むヨーグルト キャベツサラダ ポークカレー 手作りカップケーキ	豚肉	飲むヨーグルト	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 レンズ豆 ホットケーキミックス キャラメルパウダー	ドレッシング なたね油 カレールウ	816	22.0	19.2
9	火	きなこ揚げパン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め コンソメスープ	きな粉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ ぶなしめじ とうもろこし 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	710	28.7	34.9

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。

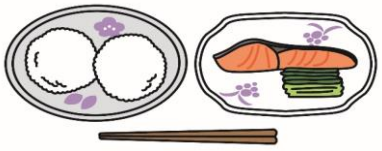
守山市教育委員会

令和7年12月発行

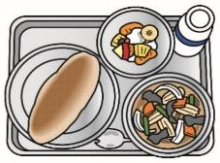
日	曜	献立	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（%）
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
10	水	【おなかすっきりの日】 ごはん 牛乳 焼きとり 切干し大根のカレー炒め みそけんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 米みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン 葉ねぎ	根深ねぎ 切干し大根 ごぼう	精白米 三温糖 さといも こんにゃく	なたね油	712	29.3	26.5
11	木	【世界味めぐりの日（ポルトガル）】 コッペパン 牛乳 たらのコーンマヨ焼き ブロッコリーサラダ カルドベルデ（じゃがいもの クリームスープ）	たら ウインナー	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ 黄ピーマン オレンジピーマン	コッペパン じゃがいも	焼きマヨネーズ ドレッシング オリーブ油 ホワイトルウ	792	32.5	33.9
12	金	【冬至献立】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香汁	豚肉 鶏肉 豆腐 米みそ	牛乳	青ピーマン かぼちゃ にんじん みずな	たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ ゆず果汁	精白米 三温糖		712	32.1	22.4
15	月	【もーりもりの日 （冬野菜やビタミンをたっぷりとろう）】 ごはん 牛乳 小えびの天ぷら 水菜ともやしのあえもの ちゃんこ鍋	えびフリッター 鶏つくね	牛乳	みずな にんじん 葉ねぎ	もやし はくさい だいこん	精白米 三温糖 こんにゃく	なたね油	726	24.1	30.0

※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。

～守山市学校給食展のお知らせ～



市の学校給食や学校での食育事例を紹介します。
また、日本の学校給食のはじまりから昭和時代までの献立レプリカなど楽しい展示があります。
ぜひお越しください。



日時　12月22日(月)、23日(火)、24日(水)
（初日は午後1時から、最終日は午後3時まで）

場所　守山市役所　1階　多目的ホール

内容
・地域の食材や郷土料理に関する展示
・特色ある献立の資料の展示
・食育ゲームやクイズ
・給食をテーマにした動画上映