



令和6年4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(%)
11	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース アスパラのガーリックソテー レタススープ	コッペパン 三温糖 じゃがいも オリーブ油	牛乳 ハンバーグ まぐろフレーク	グリーンアスパラガス にんにく しょうが レタス たまねぎ にんじん エリンギ	537	22.2	29.5
12	金	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 ごま塩 牛乳 あじの竜田揚げ 切干し大根のみそ煮 桜かまぼこのすまし汁 お祝いいちごゼリー	赤飯 ごま塩 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 いちごゼリー	牛乳 あじ ぶた肉 米みそ 桜かまぼこ とうふ わかめ	しょうが 切干し大根 にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ みつば	657	28.4	24.8
15	月	ごはん 牛乳 焼きウインナー 春キャベツとコーンのサラダ チキンカレー	精白米 ドレッシング じゃがいも なたね油 カレールウ	牛乳 ウインナー とり肉	春キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	617	20.5	31.9
16	火	【カルシウムたっぷりの日】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 根菜チップス フルーツヨーグルト	コッペパン じゃがいも 三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ さやいんげん トマト ごぼう れんこん みかん パインアップル もも	615	22.1	26.8
17	水	【守山の日】 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛しょうゆだれ 守山産きゅうりと たくあんの赤しそあえ 守山産小松菜の豆乳みそ汁	精白米 三温糖 はちみつ すりごま さつまいも	牛乳 ぶた肉 油あげ 豆乳 米みそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり たくあん しその葉粉 だいこん にんじん ぶなしめじ こまつな	574	25.9	24.3
18	木	【おなかすっきりの日】 ソフト麺 牛乳 ほたての天ぷら じゃがいものそぼろ煮 五目うどん汁	ソフト麺 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 ほたての天ぷら とり肉 牛肉 油あげ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ ほうれんそう	591	29.1	29.1

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6年4月発行

日	曜	こんだて	主にエネルギーの もとなる食品	主に体をつくる もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	栄養価		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
19	金	【もーりもりの日 (春の食材を味わおう)】 ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ 春キャベツの昆布あえ 春野菜とがんとどきの煮物	精白米 三温糖 じゃがいも	牛乳 さわら 白みそ 塩こんぶ とり肉 がんとどき	春キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく ふき さやいんげん	614	30.0	28.3
22	月	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎのカレー揚げ かんぴょうのマヨ炒め かしわのじゅんじゅん	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 焼マヨネーズ 丁字麩 三温糖	牛乳 わかさぎ ぶた肉 とり肉 焼きどうふ	しょうが かんぴょう こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ 赤こんにやく 葉ねぎ	615	22.7	31.0
23	火	きなこ揚げパン 牛乳 プレーンオムレツ ポトフ	コッペパン なたね油 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも	きな粉 牛乳 プレーンオムレツ ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	536	22.1	39.6
24	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 チンゲンサイのじゃこナムル マーボー豆腐 のりふりかけ	精白米 すりごま ごま油 三温糖 なたね油 じゃがいもでん粉	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ 米みそ 赤みそ のりふりかけ	チンゲンサイ もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ	539	21.9	25.4
25	木	コッペパン 牛乳 いかのバジル焼き コーンと枝豆のソテー アスパラのクリームシチュー	コッペパン なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 いか とり肉	にんにく バジルペースト キャベツ とうもろこし 枝豆 たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん	596	29.8	29.1
26	金	【全国味めぐりの日(福井県)】 ごはん 牛乳 ソースカツ こじわり まいたけのみそ汁	精白米 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 さといも	牛乳 ぶた肉 油あげ 大豆 わかめ 米みそ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう もやし まいたけ 葉ねぎ	670	26.5	31.0
30	火	【世界味めぐりの日(トルコ)】 コッペパン 牛乳 チキンケバブ 羊飼いのチーズサラダ カルヌヤルク (なすとひき肉のトマト煮込み)	コッペパン ドレッシング レンズ豆 じゃがいも オリーブ油 三温糖	牛乳 とり肉 チーズ 牛肉 ぶた肉	にんにく パセリ きゅうり 赤パプリカ とうもろこし しょうが たまねぎ なす トマト	620	27.7	34.1

※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。