



令和8年9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 (%)
3	木	中華麺 牛乳 揚げぎょうざ チンゲンサイともやしの炒め物 しょうゆラーメンスープ	中華麺 なたね油 ごま油	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 なると わかめ	チンゲンサイ もやし しょうが キャベツ たけのこ 根深ねぎ にんじん	479	19.1	33.3
4	金	【守山の日】 ごはん 飲むヨーグルト 焼きウインナー 枝豆とコーンのソテー チキンカレー こばまぶどう	精白米 なたね油 じゃがいも レンズ豆 カレールウ	飲むヨーグルト ウインナー とり肉	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん こばまぶどう	638	20.1	23.7
7	月	ごはん 牛乳 豆まめみそ豆 切干し大根の煮物 えび団子のすまし汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 大豆 凍り豆腐 米みそ えびだんご わかめ	切干し大根 にんじん さやいんげん 干しいたけ たけのこ たまねぎ	601	20.3	28.8
8	火	【世界味めぐりの日（ベルギー）】 コッペパン 牛乳 ミートボール リエージュ風温サラダ ワートルゾーイ（クリームスープ） 液体ココア	コッペパン 三温糖 じゃがいも なたね油 ホワイトルウ 液体ココア	牛乳 ミートボール ベーコン とり肉	さやいんげん たまねぎ セロリ にんじん カリフラワー	629	25.3	29.5
9	水	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ かんぴょうのマヨ炒め がんもどきの煮物	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 焼きマヨネーズ 三温糖	牛乳 わかさぎ ぶた肉 がんもどき	しょうが こまつな かんぴょう たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ 干しいたけ	601	21.3	31.7
10	木	コッペパン 牛乳 白身魚のコーンマヨ焼き カラーピーマンとキャベツの炒め物 チキンスープ	コッペパン 焼きマヨネーズ なたね油 じゃがいも	牛乳 ホキ ウインナー とり肉	とうもろこし 赤ピーマン パセリ 黄ピーマン にんじん オレンジピーマン キャベツ たまねぎ マッシュルーム	579	26.0	34.2
11	金	【もりもりの日 （もりもり食べよう）】 ごはん 牛乳 タコライスの具 野菜チップス もずくのみそ汁	精白米 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉	牛乳 ぶた肉 もずく あつあげ 米みそ	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく トマト かぼちゃ にがうり とうがん 葉ねぎ えのきたけ	577	18.1	30.3
14	月	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き キムタクご飯の具 じゃがいもの煮物	精白米 ごま油 じゃがいも 三温糖	牛乳 いか ぶた肉 とり肉	しょうが 葉ねぎ キムチ つぼ漬け こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん	566	26.4	20.4
15	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ラタトゥイユ さつまいもの豆乳スープ	コッペパン マーマレードジャム オリーブ油 三温糖 さつまいも 米粉	牛乳 とり肉 ウインナー 豆乳	にんにく なす トマト ズッキーニ 黄パプリカ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	632	26.5	31.9

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8年9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 (%)
16	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ちりめんもやし	精白米 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉 いりごま ごま油	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ 赤みそ 米みそ ちりめんじゃこ	にんにく にら 干しいたけ たまねぎ しょうが もやし 青ピーマン にんじん	543	22.3	26.2
17	木	ソフト麺 牛乳 ちくわの赤しそ揚げ キャベツのみそ炒め きつねうどん汁	ソフト麺 小麦粉 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 焼きちくわ ぶた肉 米みそ 油あげ とり肉	赤しそ キャベツ ぶなしめじ たけのこ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	550	28.1	31.7
18	金	ごはん 牛乳 焼き鯖 小松菜ともやしの煮浸し 打ち豆汁 ヨーグルト	精白米 さといも なたね油	牛乳 さば ささみ水煮 打ち豆 米みそ ヨーグルト	もやし だいこん にんじん まいたけ 葉ねぎ こまつな	623	26.6	24.4
24	木	コッペパン 牛乳 チキンカツ たまねぎのレモンソテー ひよこ豆のスープ	コッペパン 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 ひよこ豆	牛乳 とり肉 ハム	キャベツ レモン果汁 ズッキーニ とうもろこし ぶなしめじ にんじん レタス	616	26.1	32.3
25	金	【お月見献立】 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 里芋のみそ煮 ゆばのすまし汁 お月見ゼリー	精白米 なたね油 さといも 三温糖 お月見ゼリー	牛乳 さわら とり肉 米みそ とうふ ゆば	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな	585	24.4	23.1
28	月	ごはん 牛乳 五目卵 ひじきご飯の具 豚肉とさつまいものみそ汁	精白米 なたね油 三温糖 さつまいも	牛乳 たまご ささみ水煮 ひじき 油あげ ぶた肉 米みそ	たけのこ みつば えだまめ 赤こんにゃく ごぼう にんじん 葉ねぎ	548	21.4	24.5
29	火	【おなかすっきりの日】 シュガートースト 牛乳 根菜のガーリックソテー じゃがいもの具だくさんスープ	食パン バター グラニュー糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ベーコン とりつくね	れんこん ごぼう にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ	565	19.9	32.0
30	水	ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ 黒豆の五目煮 ばち汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 そうめん	牛乳 はたはた 黒豆 とり肉 きんしたまご	かぼちゃ こんにゃく たまねぎ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ	584	21.6	27.0

※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。