



令和8年9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			
2	水	【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	ウインナー 鶏肉	飲むヨーグルト	にんじん	枝豆 とうもろこし たまねぎ こばまぶどう	精白米 じゃがいも レンズ豆	なたね油 カレールウ	829	26.4	26.1
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	ぎょうざ 豚肉 なると	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし しょうが キャベツ たけのこ 根深ねぎ	中華麺	なたね油 ごま油	614	23.9	31.2
4	金	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き キャベツとピーマンの昆布炒め とうがんのみそ汁	鮭 油揚げ 米みそ	牛乳 昆布	青ピーマン にんじん こまつな	キャベツ とうがん たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	ごま油	616	26.7	20.5
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	大豆 凍り豆腐 米みそ えびだんご	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干し大根 たまねぎ 干しいたけ たけのこ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	724	26.5	26.9
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	ミートボール ベーコン 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ セロリ カリフラワー	コッペパン 三温糖 じゃがいも 液体ココア	なたね油 ホワイトルウ	782	30.9	28.3
9	水	【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	豚肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 もずく	にんじん 青ピーマン トマト かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ にんにく にがうり とうがん えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油	704	21.3	29.0
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	ホキ ウインナー 鶏肉	牛乳	赤ピーマン にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ マッシュルーム たまねぎ 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 なたね油	726	32.3	33.0
11	金	【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	豚肉 がんもどき	牛乳 わかさぎ	こまつな にんじん	しょうが かんぴょう たまねぎ 干しいたけ 枝豆	精白米 じゃがいもでん粉 こんにゃく 三温糖	なたね油 焼きマヨネーズ	737	25.7	31.0
14	月	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	さば ささみ水煮 打ち豆 米みそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん 葉ねぎ	もやし だいこん まいたけ	精白米 さといも	なたね油	732	30.5	23.0

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	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			
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	鶏肉 ウインナー 豆乳	牛乳	トマト にんじん	にんにく なす ズッキーニ 黄パプリカ たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン マーマレードジャム 三温糖 さつまいも 米粉	オリーブ油	779	32.4	29.3
16	水	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 かぼちゃの天ぷら ちりめんもやし	豚肉 大豆 豆腐 赤みそ 米みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にら かぼちゃ 青ピーマン にんじん	にんにく 干ししいたけ たまねぎ しょうが もやし	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 小麦粉	なたね油 いりごま ごま油	744	28.2	27.0
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	焼きちくわ 豚肉 米みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳	赤しそ にんじん 葉ねぎ	キャベツ ぶなしめじ たけのこ たまねぎ	ソフト麺 小麦粉 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	720	36.6	30.6
18	金	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	いか 豚肉 鶏肉	牛乳	葉ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが キムチ つぼ漬け たまねぎ	精白米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	ごま油	686	32.1	18.6
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	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ レモン果汁 ズッキーニ レタス とうもろこし ぶなしめじ	コッペパン 小麦粉 パン粉 三温糖 ひよこ豆	なたね油	769	31.9	30.8
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	さわら 鶏肉 米みそ 豆腐 湯葉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ	精白米 さといも 三温糖 お月見ゼリー	なたね油	699	29.0	21.6
28	月	ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ 黒豆の五目煮 ばち汁 のりふりかけ	鶏肉 黒豆 錦糸卵	牛乳 はたはた のりふりかけ	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	精白米 じゃがいもでん粉 こんにゃく 三温糖 そうめん	なたね油	705	24.8	24.8
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	ベーコン 鶏つくね	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう にんにく たまねぎ セロリ エリンギ	食パン グラニュー糖 じゃがいも	バター オリーブ油	709	24.4	29.1
30	水	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	卵 ささみ水煮 油揚げ 豚肉 米みそ	牛乳 ひじき	みつば にんじん 葉ねぎ	たけのこ 枝豆 ごぼう	精白米 赤こんにゃく 三温糖 さつまいも	なたね油	667	25.4	22.9

※ 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。