



令和8年6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 (%)
1	月	【食感の日】 ごはん 牛乳 豚肉の香りソースかけ チンゲンサイのオイスターソース炒め 春雨スープ	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 春雨	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ	607	22.8	28.9
2	火	【筋肉もりもりの日】 コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き キャベツのソテー ポークビーンズ いちごジャム	コッペパン なたね油 じゃがいも 三温糖 いちごジャム	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	にんにく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ さやいんげん トマト	646	28.5	30.9
3	水	【いろいろの日】 ごはん 牛乳 三色丼の具 根菜の甘酢がらめ 玉ねぎのみそ汁	精白米 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉	牛乳 とり肉 いりたまご 油あげ 米みそ	しょうが さやいんげん ごぼう れんこん たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ 葉ねぎ	629	21.3	29.8
4	木	【むし歯予防献立】 ソフト麺 牛乳 ししゃもの天ぷら 切干し大根と小松菜のみそ煮 わかめうどん汁	ソフト麺 なたね油 三温糖	牛乳 ししゃもの天ぷら ぶた肉 米みそ とり肉 油あげ わかめ	切干し大根 こまつな にんじん たまねぎ 干しいたけ 葉ねぎ	533	21.9	35.3
5	金	【ビタミンたっぷりの日】 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草の昆布炒め 豚肉とかぼちゃのカレー煮	精白米 ごま油 三温糖 なたね油	牛乳 さけ こんぶ ぶた肉	ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	583	26.5	19.9
8	月	【鉄分たっぷりの日】 ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがあんかけ じゃがいもの甘辛炒め 小松菜のみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも ごま油	牛乳 あつあげ 牛肉 ぶた肉 米みそ	しょうが 青ピーマン 赤こんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	550	18.4	26.0
9	火	【おなかすっきりの日】 コッペパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ごぼうとツナのごまドレソテー レタススープ	コッペパン 三温糖 なたね油 ごまドレッシング	牛乳 ハンバーグ まぐろフレーク とり肉	ごぼう とうもろこし パセリ レタス たまねぎ にんじん エリンギ	578	23.2	33.0
10	水	【入梅献立】 ごはん 牛乳 いわしの梅肉ソースかけ なすのみそ炒め けんちん汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 いわし ぶた肉 米みそ 油あげ とうふ	梅肉 しょうが なす たまねぎ 赤パプリカ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 葉ねぎ	558	19.8	27.3
11	木	【世界味めぐりの日（メキシコ）】 ピタパン 牛乳 ペスカド・フリート（めばるのから揚げ） タコスの具 カルド・デ・ポロ（鶏肉と野菜のスープ）	ピタパン じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 めばる 牛肉 ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ トマト にんじん ズッキーニ セロリ マッシュルーム	501	23.3	34.9
12	金	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきのごま炒め 八宝菜	精白米 いりごま なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき いか	しょうが にんにく 根深ねぎ えだまめ 赤こんにゃく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ	574	23.6	27.3
15	月	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 大豆と煮干しのカリカリ揚げ かんぴょうのマヨ炒め 泥亀汁（どんがめじる）	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 焼きマヨネーズ ごま油 すりごま	牛乳 かたくちいわし 大豆 ささみ水煮 ぶた肉 米みそ	かんぴょう こまつな にんじん なす たまねぎ	597	20.9	31.5

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6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	火	【ミネラルたっぷりの日】 コッペパン 牛乳 鶏肉のはちみつレモンソース カラフルソテー コーンクリームスープ	コッペパン じゃがいもでん粉 なたね油 はちみつ 三温糖	牛乳 とり肉 ベーコン	レモン果汁 キャベツ ほうれんそう 黄パプリカ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	643	26.5	34.3
17	水	【ビタミンたっぷりの日】 ごはん 牛乳 豚肉の中華風鉄板焼き チンゲンサイのツナ炒め 卵スープ	精白米 なたね油 じゃがいもでん粉	牛乳 ぶた肉 まぐろフレーク とり肉 たまご	たまねぎ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ 葉ねぎ にんじん レタス だいこん 干ししいたけ	553	25.2	28.0
18	木	【地産地消の日】 ソフト麺 牛乳 あじの竜田揚げ 小松菜のそぼろ炒め カレーうどん汁	ソフト麺 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 カレールウ	牛乳 あじ ぶた肉 とり肉 油あげ	しょうが こまつな キャベツ 赤パプリカ たまねぎ とうがん にんじん 根深ねぎ	584	26.3	34.4
19	金	【もーりもりの日 (よくかんで食べよう)】 ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き きんぴらごぼう 油麩と茎わかめのみそ汁	精白米 なたね油 三温糖 あぶらふ じゃがいも	牛乳 いか ぶた肉 茎わかめ 米みそ	しょうが 葉ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ぶなしめじ	516	21.2	19.9
22	月	【全国味めぐりの日(沖縄県)】 ごはん 牛乳 クファージュシー(豚肉の炊き込みごはん)の具 甘辛ゴーヤチップス クーリジシ(冬瓜のかきたま汁)	精白米 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉	牛乳 ぶた肉 焼きかまぼこ こんぶ たまご	にんじん にがうり とうがん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ	555	20.8	26.8
23	火	【夏野菜の日】 コッペパン 飲むヨーグルト 鶏肉のチリケチャップがらめ コーンと枝豆のソテー 夏野菜スープ	コッペパン じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	飲むヨーグルト とり肉 ベーコン	にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ かぼちゃ たまねぎ にんじん ズッキーニ	595	23.7	25.4
24	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ炒め 厚揚げの煮物 液体ココア	精白米 なたね油 三温糖 さといも 液体ココア	牛乳 ぶた肉 米みそ とり肉 あつあげ	根深ねぎ にんじん えのきたけ だいこん さやいんげん 赤こんにゃく	599	22.2	24.5
25	木	【守山の日】 コッペパン 牛乳 たらのコーンマヨネーズ焼き ブラウンシチュー モリヤマメロン	コッペパン 焼きマヨネーズ じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 たら ぶた肉	とうもろこし パセリ にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム モリヤマメロン	652	25.7	26.5
26	金	【和食の日】 ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き 小松菜の煮びたし 豚汁	精白米 三温糖 さといも	牛乳 さば 油あげ ぶた肉 米みそ	しょうが こまつな はくさい だいこん えのきたけ にんじん ごぼう 葉ねぎ	581	24.0	27.1
29	月	【味覚の日】 ごはん 牛乳 焼きとり ほうれん草のポン酢炒め 豆腐のみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油	牛乳 とり肉 まぐろフレーク 油あげ とうふ わかめ 米みそ	根深ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	579	23.3	29.8
30	火	【香りの日】 チーズトースト 牛乳 コーンポテト 香り野菜のスープ	食パン じゃがいも	チーズ 牛乳 ミートボール	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ セロリ パセリ	521	20.5	29.4

※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。