

令和8年11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（%）
2	月	ごはん　牛乳 豚肉のスタミナ焼き にんじんしりしり なめこ汁	精白米 三温糖 ごま油 なたね油	牛乳　ぶた肉 たまご　かつお節 油あげ　わかめ 米みそ　赤みそ	たまねぎ　青ピーマン にんにく　しょうが にんじん　なめこ だいこん　ごぼう	583	25.9	27.8
4	水	ごはん　牛乳 ほっけの塩焼き キャベツのごま炒め 芋煮	精白米 いりごま　なたね油 さといも 三温糖	牛乳　ほっけ 牛肉	キャベツ　にんじん まいたけ 根深ねぎ　こんにゃく	554	24.3	24.2
5	木	中華麺　牛乳 小えびの天ぷら じゃがいものピリ辛炒め あんかけラーメンスープ	中華麺　なたね油 じゃがいも じゃがいもでん粉	牛乳 えびフリッター 焼きちくわ　ぶた肉	青ピーマン　しょうが はくさい　もやし にんじん 干ししいたけ	566	23.1	34.2
6	金	【いい歯の日】 ごはん　牛乳 鶏肉とれんこんの甘辛だれ 切干し大根と小松菜のあえ物 豆腐のみそ汁	精白米　なたね油 じゃがいもでん粉 三温糖	牛乳　とり肉 とうふ　米みそ	れんこん　切干し大根 こまつな　とうもろこし えのきたけ　たまねぎ にんじん　葉ねぎ	623	22.1	30.8
9	月	ごはん　牛乳 さばのみそだれ 卵の花の炒り煮 すまし汁	精白米 なたね油 三温糖	牛乳　さば 米みそ　おから 油あげ　とり肉	しょうが　赤こんにゃく ごぼう　干ししいたけ はくさい　たまねぎ にんじん 葉ねぎ	607	24.7	28.3
10	火	【おなかすっきりの日】 ココア揚げパン　牛乳 豚肉といんげんのソテー ポトフ	コッペパン なたね油 ミルクココア 三温糖 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉	さやいんげん とうもろこし にんじん　たまねぎ ブロッコリー エリンギ	554	23.8	36.6
11	水	【守山の日】 ごはん　牛乳 厚揚げの甘酢あん ひじきと野菜のツナマヨあえ 小松菜のみそ汁 かつおふりかけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 マヨネーズ ごま油	牛乳　あつあげ ほしひじき　ぶた肉 まぐろフレーク 米みそ かつおふりかけ	キャベツ とうもろこし こまつな　にんじん たまねぎ　だいこん	596	20.0	32.8
12	木	【世界味めぐりの日（モロッコ）】 コッペパン　牛乳 塩レモンチキン ポテトサラダ ハリラ（豆入りトマトスープ） オレンジゼリー	コッペパン オリーブ油 じゃがいも　ひよこ豆 スパゲッティ じゃがいもでん粉 オレンジゼリー	牛乳 とり肉	にんにく　レモン果汁 にんじん　パセリ たまねぎ　ぶなしめじ セロリ　トマト しょうが	647	24.8	29.2
13	金	ごはん　牛乳 いかのかりん揚げ 白菜の赤しそあえ 秋のカレー	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油　さつまいも レンズ豆　カレールウ	牛乳　いか ぶた肉	しょうが　はくさい もやし　しその葉粉 たまねぎ　にんじん ぶなしめじ	680	24.7	26.2
16	月	ごはん　牛乳 鶏肉の香味だれ チンゲンサイのナムル クッパ	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 ごま油	牛乳　とり肉 ぶた肉	根深ねぎ　しょうが にんにく　だいこん チンゲンサイ たまねぎ　もやし にんじん　にら	611	24.6	31.2

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11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（%）
17	火	食パン　牛乳 チーズ入りカップオムレツ さつまいもと豆のサラダ コンソメスープ いちごジャム	食パン　さつまいも 青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー ドレッシング いちごジャム	牛乳　たまご チーズ ウインナー	ほうれんそう きゅうり たまねぎ　キャベツ ぶなしめじ　にんじん	634	24.7	33.2
18	水	【感謝給食の日】 ごはん　牛乳 カルちゃんそぼろ 豆乳鍋 一食小魚	精白米 なたね油 三温糖	牛乳　とり肉 ほしひじき ぶた肉　油あげ 豆乳 一食小魚	こまつな　はくさい にんじん　だいこん こんにゃく 根深ねぎ	567	27.2	27.0
19	木	三方よしうどん　牛乳 ちくわ天 れんこんの炒め物 五目うどん汁	三方よしうどん 小麦粉 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖　さといも	牛乳　焼きちくわ ぶた肉 とり肉	れんこん　こんにゃく たまねぎ　にんじん 葉ねぎ 干ししいたけ	517	24.4	28.4
20	金	【和食の日】 ごはん　牛乳 さんまのかば焼き 白菜と春菊のごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油　三温糖 すりごま じゃがいも	牛乳 さんま開き とうふ　わかめ 米みそ	はくさい　しゅんぎく たまねぎ　にんじん えのきたけ	610	21.0	33.9
24	火	コッペパン　牛乳 ビーフチャップ さつまいもコロッケ 野菜スープ 液体ココア	コッペパン　なたね油 三温糖 さつまいもコロッケ 液体ココア	牛乳　牛肉 とり肉	たまねぎ　しょうが だいこん ブロッコリー マッシュルーム セロリ　とうもろこし	732	28.1	33.6
25	水	【もーりもりの日 （味付けの工夫を知ろう）】 ごはん　牛乳 ホキのしょうがあん 酢の物 かす汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油　三温糖	牛乳　ホキ わかめ　ぶた肉 油あげ　米みそ	しょうが　もやし きゅうり ごぼう　にんじん だいこん 葉ねぎ	582	24.3	27.2
26	木	コッペパン　牛乳 鮭のカレー焼き きのこのソテー れんこんのクリームシチュー	コッペパン なたね油 ホワイトルウ	牛乳　さけ ベーコン　とり肉	にんにく　エリンギ ぶなしめじ　キャベツ はくさい　たまねぎ にんじん れんこん	642	31.1	34.6
27	金	【滋賀の日】 ごはん　牛乳 とんちゃん焼き 赤こんにゃくのサラダ 豚じゃが	精白米 ドレッシング じゃがいも　なたね油 三温糖	牛乳　とり肉 米みそ　赤みそ まぐろフレーク ぶた肉	キャベツ　にんにく 赤こんにゃく　きゅうり たまねぎ　にんじん さやいんげん	609	25.0	28.1
30	月	【守山の日】 ごはん　牛乳 ハンバーグおろしだれ ほうれん草の磯あえ 守山産葉ねぎ入りみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 さといも	牛乳　ハンバーグ のり佃煮 あつあげ　米みそ	だいこん ほうれんそう もやし　たまねぎ にんじん　葉ねぎ	553	20.7	26.5

※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。