



令和8年6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			
1	月	【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	鶏肉 炒り卵 油揚げ 米みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう れんこん たまねぎ だいこん えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油	768	25.4	28.1
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	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	コッペパン じゃがいも 三温糖 いちごジャム	なたね油	794	34.5	29.7
3	水	【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	豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 春雨	なたね油	749	27.6	28.2
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	豚肉 米みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃもの 天ぷら わかめ	こまつな にんじん 葉ねぎ	切干し大根 たまねぎ 干しいたけ	ソフト麺 三温糖	なたね油	641	26.3	31.3
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	鮭 豚肉	牛乳 昆布	ほうれんそう にんじん かぼちゃ さやいんげん	キャベツ たまねぎ	精白米 三温糖	ごま油 なたね油	707	31.3	17.9
8	月	【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	鶏肉 豚肉 いか	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 根深ねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆	精白米 赤こんにゃく 三温糖 じゃがいもでん粉	いりごま なたね油	701	28.7	26.4
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	ハンバーグ 鮪フレーク 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	ごぼう とうもろこし レタス たまねぎ エリンギ	コッペパン 三温糖	なたね油 ごまドレッシング	715	28.0	31.6
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	いわし 豚肉 米みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	赤パプリカ にんじん 葉ねぎ	梅肉 しょうが なす たまねぎ だいこん ごぼう	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 こんにゃく	なたね油	670	26.0	25.3
11	木	【世界味めぐりの日（メキシコ）】 ピタパン 牛乳 ベスカド・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）	めばる 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ セロリ マッシュルーム	ピタパン じゃがいもでん粉 三温糖 じゃがいも	なたね油	610	26.4	35.4
12	金	【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	厚揚げ 牛肉 豚肉 米みそ	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも 赤こんにゃく	ごま油	672	21.9	24.2
15	月	【滋質の日】 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）	大豆 ささみ水煮 豚肉 米みそ	牛乳 かたくちいわし	こまつな にんじん	かんぴょう なす たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油 焼きマヨネーズ ごま油 すりごま	730	25.0	30.3

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	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			
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	鶏肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	レモン果汁 キャベツ たまねぎ とうもろこし 黄パプリカ	コッペパン じゃがいもでん粉 はちみつ 三温糖	なたね油	814	33.0	33.4
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	豚肉 鮪フレーク 鶏肉 卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく もやし レタス だいこん 干ししいたけ	精白米 じゃがいもでん粉	なたね油	677	30.9	26.6
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	あじ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	こまつな 赤パプリカ にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ とうがん 根深ねぎ	ソフト麺 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油 カレールウ	737	32.8	32.0
19	金	【もりもりの日 (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 油麩と荳わかめのみそ汁	いか 豚肉 米みそ	牛乳 荳わかめ	葉ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう たまねぎ ぶなしめじ	精白米 こんにゃく 三温糖 油麩 じゃがいも	なたね油	619	25.3	18.2
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)	豚肉 焼きかまぼこ 卵	牛乳 昆布	にんじん	にがうり とうがん ごぼう 干ししいたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 こんにゃく	なたね油	676	25.0	25.6
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	鶏肉 ベーコン	飲むヨーグルト	かぼちゃ にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ ズッキーニ 枝豆	コッペパン じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	780	30.9	26.0
24	水	【筋肉もりもりの日】 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 豚肉のねぎみそ炒め 厚揚げの煮物 液体ココア	ほっけ 豚肉 米みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	根深ねぎ えのきたけ だいこん	精白米 三温糖 さといも 赤こんにゃく 液体ココア	なたね油	787	36.0	23.8
25	木	【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	ミートボール	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ エリンギ セロリ	食パン じゃがいも		650	25.2	27.7
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	さば 油揚げ 豚肉 米みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい えのきたけ だいこん ごぼう	精白米 三温糖 さといも		696	27.9	25.3
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	鶏肉 鮪フレーク 油揚げ 豆腐 米みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	根深ねぎ たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油	706	28.0	28.7
30	火	【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	たら 豚肉	牛乳	パセリ にんじん トマト	とうもろこし にんにく たまねぎ マッシュルーム モリヤマメロン	コッペパン じゃがいも	焼きマヨネーズ ハヤシルウ	808	31.5	25.6

※ 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。