

令和8年11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	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	豚肉　卵 かつお節 油揚げ 米みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが　なめこ だいこん　ごぼう	精白米 三温糖	ごま油 なたね油	709	31.4	26.5
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	ほっけ 牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ まいたけ 根深ねぎ	精白米 さといも 三温糖 こんにゃく	いりごま なたね油	671	28.6	22.5
5	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	焼きちくわ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ 干ししいたけ	三方よしうどん 小麦粉 じゃがいもでん粉 こんにゃく 三温糖　さといも	なたね油	674	32.1	26.7
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	鶏肉 豆腐 米みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	れんこん 切干し大根 とうもろこし えのきたけ たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	763	26.4	29.5
9	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	ハンバーグ 厚揚げ 米みそ	牛乳 のり佃煮	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	だいこん もやし たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 さといも	なたね油	664	23.8	24.9
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	豚肉 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ エリンギ	コッペパン ミルクココア 三温糖 じゃがいも	なたね油	741	30.6	34.3
11	水	ごはん　牛乳 さばのみそだれ 卵の花の炒り煮 すまし汁	さば 米みそ おから 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう 干ししいたけ はくさい たまねぎ	精白米 赤こんにゃく 三温糖	なたね油	730	28.9	26.8
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	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく レモン果汁 たまねぎ ぶなしめじ セロリ しょうが	コッペパン 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	オリーブ油	791	29.6	28.2
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	いか 豚肉	牛乳	しその葉粉 にんじん	しょうが はくさい もやし たまねぎ ぶなしめじ	精白米 じゃがいもでん粉 さつまいも レンズ豆	なたね油 カレールウ	845	29.9	25.7
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	鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	根深ねぎ しょうが にんにく だいこん たまねぎ もやし	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油 ごま油	754	29.8	30.6

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	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			
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	卵 ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	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 いちごジャム	ドレッシング	788	30.4	32.1
18	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	厚揚げ 鮪フレーク 豚肉 米みそ かつおふりかけ	牛乳 干しひじき	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	マヨネーズ ごま油	712	23.5	31.1
19	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	えびフリッター 焼きちくわ 豚肉	牛乳	青ピーマン にんじん	しょうが はくさい もやし 干ししいたけ	中華麺 じゃがいも じゃがいもでん粉	なたね油	718	28.8	33.0
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	さんま開き 豆腐 米みそ	牛乳 わかめ	しゅんぎく にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 じゃがいも	なたね油 すりごま	737	24.3	32.7
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	牛肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ しょうが だいこん マッシュルーム セロリ とうもろこし	コッペパン 三温糖 さつまいもコロッケ 液体ココア	なたね油	902	34.3	32.7
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	ホキ 豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし きゅうり ごぼう だいこん	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	715	29.0	26.3
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	鮭 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	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 れんこん	コッペパン	なたね油 ホワイトルウ	797	37.6	33.7
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	鶏肉 米みそ 赤みそ 鮪フレーク 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ	精白米 赤こんにゃく じゃがいも 三温糖	ドレッシング なたね油	747	30.4	27.2
30	月	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん　牛乳 カルちゃんそぼろ 里芋のから揚げ 豆乳鍋 一食小魚	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳 ほしひじき 一食小魚	こまつな にんじん	はくさい だいこん 根深ねぎ	精白米 三温糖 さといも じゃがいもでん粉 こんにゃく	なたね油	807	33.5	29.9

※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。