



令和8年3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	【桃の節句献立】 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ちらし寿司の具 菜花のかきたま汁 ひなあられ	精白米 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉 ひなあられ	牛乳 さわら西京漬け 凍り豆腐 とり肉 たまご	にんじん かんぴょう さやいんげん 干しいたけ なばな えのきたけ たまねぎ	612	27.8	26.0
3	火	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース炒め ポトフ	コッペパン なたね油 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも	牛乳 きな粉 とり肉 ウインナー	キャベツ 青ピーマン ぶなしめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	567	21.5	38.3
4	水	【守山の日】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのピリ辛中華炒め 美崎だいこんと油麩のみそ汁	精白米 ごま油 三温糖 さといも あぶら麩	牛乳 ぶた肉 あつあげ 米みそ	たまねぎ しょうが れんこん にんじん キャベツ キムチ 葉ねぎ こまつな 美崎だいこん ぶなしめじ	578	25.1	27.1
5	木	ソフト麺 牛乳 ほうれん草オムレツ 大根と水菜のサラダ ミートソース	ソフト麺 ドレッシング じゃがいもでん粉 三温糖 なたね油	牛乳 ほうれん草オムレツ 牛肉 大豆	たまねぎ しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	546	22.8	29.7
6	金	【おなかすっきりの日】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 切干し大根のカレー炒め 具だくさんみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ 米みそ	しょうが にんにく 切干し大根 にんじん 青ピーマン たまねぎ ごぼう 赤こんにやく えのきたけ 葉ねぎ	669	25.7	34.2
9	月	【もーりもりの日 (バランスよく食べよう)】 ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ もやしの名めたけあえ 豚じゃが	精白米 三温糖 じゃがいも	牛乳 さば 米みそ ぶた肉	しょうが もやし ほうれんそう 味付けえのきたけ たまねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん	586	27.5	19.4
10	火	【世界味めぐりの日(オランダ)】 食パン 牛乳 ケベリング(白身魚フライ) キャベツとチーズのサラダ トマトونسープ (肉だんご入りトマトスープ) いちごジャム	食パン なたね油 ドレッシング いちごジャム	牛乳 白身魚フライ チーズ ミートボール	キャベツ 赤パプリカ たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ にんじん トマト にんにく パセリ	674	27.1	33.1
11	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 麻婆豆腐	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 いりごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 とうふ 赤みそ 米みそ	ごぼう しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ にら	661	25.8	31.3

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3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 (%)
12	木	コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ パンプキンポタージュ	コッペパン はちみつ ドレッシング 白いんげん豆 ホワイトルウ	牛乳 とり肉 ベーコン	ブロッコリー キャベツ かぼちゃ たまねぎ エリンギ パセリ	670	28.6	34.4
13	金	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢 小松菜と豚肉の炒め物 かしわのじゅんじゅん	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 ちょうじふ	牛乳 わかさぎ ぶた肉 とり肉 焼きどうふ	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ 赤こんにゃく 根深ねぎ	585	23.6	26.5
16	月	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 焼きししゃも ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁 液体ココア	精白米 液体ココア	牛乳 ししゃも とうふ 油あげ 米みそ	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ	544	19.8	25.1
17	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソース くきわかめのガーリックソテー マカロニスープ	コッペパン 黒砂糖 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 マカロニ	牛乳 とり肉 茎わかめ ぶた肉	レモン果汁 れんこん とうもろこし にんにく たまねぎ エリンギ にんじん セロリ パセリ	696	29.5	32.8
18	水	【卒業・修了お祝い献立】 ごはん 飲むヨーグルト こんにゃくときゅうりのサラダ ビーフカレー お祝い手作りカップケーキ	精白米 ドレッシング じゃがいも レンズ豆 なたね油 カレールウ ホットケーキミックス 三温糖 ココアパウダー	飲むヨーグルト まぐろフレーク 牛肉	こんにゃく きゅうり たまねぎ にんじん	621	17.4	20.1

※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。

3つそろえて

春休み中の食事は、給食のようになるべく「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて
食べることを心がけましょう。朝昼夕、なるべく決まった時間に食べて、よい生活リズム
をつくっていくことも元気に過ごすための秘けつです。

主食	ごはん、パン、めん
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ではとれないときはおやつで)

