



令和7年4月 学校給食こんだて表 【中学校】

日	曜	献立	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品		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			
11	金	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ 野菜カレー	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも	ドレッシング なたね油 カレールウ	802	24.4	29.1
14	月	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 三色豆のシャリシャリ揚げ れんこんと青菜のマヨ炒め 肉じゃが 一食チーズ	大豆 ささみ水煮 牛肉	牛乳 ひじき チーズ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	枝豆 れんこん たまねぎ	精白米 金時豆 じゃがいもでん粉 じゃがいも こんにゃく 三温糖	なたね油 焼きマヨネーズ	874	24.9	35.8
15	火	【世界味めぐりの日 (オーストラリア)】 コッペパン 牛乳 チキンシュニッツェル(鶏肉の カツレツ) コールスローサラダ 白いんげん豆とハムのスープ	鶏肉 ハム	牛乳	赤パプリカ にんじん パセリ	キャベツ 黄パプリカ たまねぎ セロリ にんにく	コッペパン 小麦粉 パン粉 白いんげん豆	なたね油 ドレッシング オリーブ油	805	31.8	34.5
16	水	【守山の日】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 守山産きゅうりとツナの酢の物 こまつなのみそ汁	豚肉 鮪フレーク 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん こまつな	新たまねぎ しょうが きゅうり えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいも		688	31.3	25.5
17	木	ソフト麺 牛乳 きびなごのカリカリ揚げ アスパラのソテー ミートソース	豚肉 大豆	牛乳 きびなご	グリーンアス パラガス にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ	ソフト麺 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油	710	32.7	27.8
18	金	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉の塩麹焼き こまつなともやしのおひたし 桜かまぼこのすまし汁 お祝いゼリー	鶏肉 桜かまぼこ 豆腐	牛乳	こまつな みつば	もやし たまねぎ えのきたけ	赤飯 お祝いゼリー	黒いりごま	689	27.9	24.4
21	月	【全国味めぐりの日(愛知県)】 ごはん 牛乳 みそカツ 煮酢あえ 八杯汁(はちはいじる)	豚肉 豆みそ 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん れんこん ぶなしめじ まいたけ 干しいたけ	精白米 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油	786	27.6	29.4

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7年4月発行

日	曜	献立	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品		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			
22	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コーンポテト キャロットスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく とうもろこし たまねぎ エリンギ	コッペパン マーマレード じゃがいも	ホワइटルウ	777	32.2	30.7
23	水	【もーりもりの日 (春の食材を味わおう)】 ごはん 牛乳 さわらのごまだれかけ キャベツの赤しそあえ 春のたきよせ	さわら がんもどき	牛乳	しその葉粉 新にんじん	春キャベツ もやし 新たまねぎ たけのこ ぶなしめじ ふき	精白米 三温糖 こんにゃく	すりごま	721	31.8	26.5
24	木	きなご揚げパン 牛乳 チキンのガーリックソテー 春野菜とえびのトマト煮	きな粉 鶏肉 えび	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし グリーンピース	コッペパン 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油	755	31.0	33.7
25	金	【おなかすっきりの日】 ごはん 飲むヨーグルト 厚揚げのしょうがあんかけ かみかみきんぴら かきたま汁	厚揚げ 牛肉 卵	飲むヨーグルト 茎わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 こんにゃく	なたね油	632	22.8	17.5
28	月	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎの南蛮漬け こまつなのそぼろ炒め じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 わかさぎ わかめ	こまつな 葉ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 赤こんにゃく じゃがいも	なたね油	672	23.7	24.6
30	水	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 八宝菜 フルーツあえ	鶏肉 豚肉 いか	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たけのこ もやし 干しいたけ パインアップル みかん もも	精白米 じゃがいもでん粉 梨ゼリー	なたね油	834	33.8	27.5

※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。