



令和7年9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 (%)
3	水	【守山の日】 ごはん 牛乳 焼きウインナー いんげんのソテー 夏野菜カレー こぼまぶどう	精白米 なたね油 レンズ豆 カレールウ	牛乳 ウインナー とり肉	さやいんげん とうもろこし にんじん たまねぎ かぼちゃ なす こぼまぶどう	624	20.2	26.7
4	木	中華麺 牛乳 いかの香味揚げ チンゲンサイの中華炒め ジャージャー麺の具	中華麺 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 ごま油	牛乳 いか ぶた肉 豆みそ 米みそ	しょうが にんにく チンゲンサイ エリンギ もやし たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ 葉ねぎ	569	27.2	30.7
5	金	【鉄分たっぷりの日】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大豆とひじきの煮物 豚汁	精白米 なたね油 三温糖 さといも	牛乳 さば 油あげ ひじき 大豆 ぶた肉 米みそ	赤こんにゃく えだまめ はくさい だいこん にんじん 葉ねぎ	630	24.8	35.6
8	月	【非常食献立】 ごはん 牛乳 グリルチキン じゃがいものソテー 非常食用ブラウンシチュー	精白米 じゃがいも なたね油 非常食用ブラウンシチュー	牛乳 とり肉	にんじん とうもろこし	693	21.6	20.8
9	火	コッペパン 牛乳 ポークカツ 茎わかめのガーリックソテー ミネストローネ	コッペパン 小麦粉 パン粉 なたね油 オリーブ油 米粉マカロニ 三温糖	牛乳 ぶた肉 茎わかめ とり肉	れんこん とうもろこし にんにく キャベツ たまねぎ ぶなしめじ にんじん トマト	680	26.5	34.1
10	水	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 赤こんにゃくの炒め物 打ち豆汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 さといも	牛乳 わかさぎ ぶた肉 打ち豆 とうふ 油あげ 米みそ	しょうが 赤こんにゃく ぶなしめじ さやいんげん だいこん にんじん 葉ねぎ	555	22.6	27.4
11	木	コッペパン 牛乳 ますのマヨチーズ焼き 枝豆とコーンのソテー コンソメ煮	コッペパン 焼きマヨネーズ なたね油 じゃがいも	牛乳 ます チーズ とり肉	えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	650	28.4	35.4
12	金	ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがあん きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 いりごま	牛乳 あつあげ とり肉 ぶた肉 米みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく かぼちゃ たまねぎ エリンギ 葉ねぎ	560	20.2	24.1
16	火	食パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース キャベツソテー 豆乳コーンスープ	食パン 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	582	22.6	29.4
17	水	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース 豚肉ともやしの炒め物 トックスープ	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 トック	牛乳 ホキ ぶた肉 わかめ	もやし たまねぎ にんにく たけのこ にんじん えのきたけ	574	21.3	24.3

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7年9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 (%)
18	木	ソフト麺 牛乳 えびの塩こうじ炒め 野菜かき揚げ 五目うどん汁	ソフト麺 なたね油 さつまいも じゃがいもでん粉 小麦粉	牛乳 えび とり肉 かまぼこ	もやし 青ピーマン ごぼう たまねぎ みつば だいこん にんじん 葉ねぎ 干ししいたけ	549	24.3	27.5
19	金	【もりもりの日 (もりもり食べよう)】 ごはん 牛乳 さわらのにんにくしょうゆかけ スタミナ炒め かきたま汁	精白米 三温糖 ごま油 じゃがいもでん粉 なたね油	牛乳 さわら ぶた肉 米みそ たまご とうふ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが えのきたけ 葉ねぎ	564	26.5	27.8
22	月	【おなかすっきりの日】 ごはん 牛乳 あじの更紗揚げ 切干し大根のソース炒め 鶏肉とじゃがいもの煮物	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 あじ ぶた肉 とり肉	しょうが 切干し大根 もやし 青ピーマン たまねぎ 糸こんにゃく にんじん さやいんげん	622	23.2	24.6
24	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 鶏肉とキャベツの中華炒め 麻婆豆腐	精白米 ごま油 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 赤みそ 米みそ	キャベツ ぶなしめじ 青ピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん 葉ねぎ	566	23.0	28.5
25	木	【世界味めぐりの日 (スウェーデン)】 コッペパン 牛乳 ミートボール ピッティパンナ (ウインナーとじゃが いものソテー) フィッシュスープ	コッペパン 三温糖 じゃがいも なたね油 ホワイトルウ	牛乳 ミートボール ウインナー さけ	とうもろこし にんじん グリーンピース たまねぎ ぶなしめじ 白ねぎ セロリ パセリ にんにく	652	30.7	33.1
26	金	ごはん 牛乳 いわしフライ 小松菜のそぼろ炒め 具だくさんみそ汁	精白米 なたね油 三温糖	牛乳 いわしフライ ぶた肉 とり肉 米みそ	こまつな キャベツ 干ししいたけ だいこん こんにゃく ごぼう にんじん 葉ねぎ	577	21.1	28.2
29	月	ごはん 飲むヨーグルト 豆まめみそ豆 じゃがいもの甘辛炒め わかめのすまし汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも ふ	飲むヨーグルト 大豆 凍り豆腐 米みそ まぐろフレーク わかめ	青ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ	536	17.5	16.6
30	火	シュガートースト 牛乳 ラタトゥイユ 鶏つくねと野菜のスープ煮	食パン バター グラニュー糖 三温糖	牛乳 ぶた肉 とりつくね	なす ズッキーニ 黄パプリカ トマト にんにく キャベツ たまねぎ だいこん にんじん エリンギ とうもろこし	577	22.2	32.8

※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。