



令和7年9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	火	【守山の日】 黒糖パン 牛乳 フライドチキン キャベツとピーマンのソテー お豆のスープ こばまぶどう	鶏肉 ベーコン	牛乳	青ピーマン にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ 枝豆 こばまぶどう	コッペパン 黒砂糖 じゃがいもでん粉 金時豆 ひよこ豆	なたね油	825	32.6	29.5
3	水	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	ウインナー 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん かぼちゃ	とうもろこし たまねぎ なす	精白米 レンズ豆	なたね油 カレールウ	741	24.7	27.3
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	いか 豚肉 豆みそ 米みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく エリンギ もやし たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	中華麺 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油 ごま油	738	35.6	30.1
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	さば 油揚げ 大豆 豚肉 米みそ	牛乳 ほしひじき	にんじん 葉ねぎ	枝豆 はくさい だいこん	精白米 赤こんにゃく 三温糖 さといも	なたね油	761	29.7	34.1
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	鶏肉	牛乳	にんじん	とうもろこし	精白米 じゃがいも 非常食用ブラウ ンシチュー	なたね油	792	24.6	20.1
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	豚肉 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん トマト	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	コッペパン 小麦粉 パン粉 米粉マカロニ 三温糖	なたね油 オリーブ油	846	32.9	33.0
10	水	【滋質の日】 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	豚肉 豆腐 打ち豆 油揚げ 米みそ	牛乳 わかさぎ	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが ぶなしめじ だいこん	精白米 じゃがいもでん粉 赤こんにゃく 三温糖 さといも	なたね油	692	28.1	26.1
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	ます 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	枝豆 とうもろこし たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも	焼きマヨネー ズ なたね油	848	39.5	35.8
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	厚揚げ 鶏肉 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ エリンギ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 こんにゃく	ごま油 いりごま	687	24.7	22.8
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	ハンバーグ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	食パン 三温糖 じゃがいも	なたね油	719	27.3	27.7

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	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	水	【もーりもりの日 (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	さわら 豚肉 米みそ 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ しょうが えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	ごま油 なたね油	690	32.7	26.9
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	えび 鶏肉 かまぼこ	牛乳	青ピーマン みつば にんじん 葉ねぎ	もやし ごぼう たまねぎ だいこん 干しいいたけ	ソフト麺 さつまいも じゃがいもでん粉 小麦粉	なたね油	692	31.0	25.4
19	金	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	ホキ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	もやし たまねぎ にんにく たけのこ えのきたけ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 トック	なたね油	705	25.8	23.4
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	あじ 豚肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン にんじん さやいんげん	しょうが 切干し大根 もやし たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 糸こんにやく 三温糖	なたね油	784	29.4	23.2
24	水	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 鶏肉とキャベツの中華炒め 麻婆豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ 米みそ	牛乳 きびなご	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ ぶなしめじ にんにく たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油 ごま油	794	36.4	31.1
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 ピッツィパナ (ウイナーとじゃ がいものソテー) フィッシュスープ	ミートボール ウイナー 鮭	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし グリーンピース たまねぎ ぶなしめじ 白ねぎ セロリ にんにく	コッペパン 三温糖 じゃがいも	なたね油 ホワイトルウ	830	39.8	32.0
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	いわしフライ 豚肉 鶏肉 米みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ 干しいいたけ だいこん ごぼう	精白米 三温糖 こんにやく	なたね油	707	25.8	27.2
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	大豆 凍り豆腐 米みそ 鯖フレーク	飲むヨーグ ルト わかめ	青ピーマン にんじん	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 ふ	なたね油	704	21.9	19.4
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	豚肉 鶏つくね	牛乳	トマト にんじん	なす にんにく ズッキーニ キャベツ 黄パプリカ たまねぎ だいこん エリンギ とうもろこし	食パン グラニュー糖 三温糖	バター	738	28.9	31.8

※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。