



令和6年10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			
1	火	【おなかすっきりの日】 コッペパン 牛乳 コーンコロッケ 根菜のガーリックソテー 豆入りポトフ	大豆 ウインナー	牛乳 茎わかめ	にんじん	れんこん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン コーンコロッケ 金時豆 じゃがいも	なたね油 オリーブ油	760	26.5	33.0
2	水	ごはん 牛乳 照り焼きミートボール 海藻サラダ チキンカレー	ミートボール 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも レンズ豆	ドレッシング なたね油 カレールウ	754	26.2	18.5
3	木	中華麺 牛乳 鶏肉のから揚げ チンゲンサイのオイスター炒め 五目ラーメンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし たけのこ とうもろこし たまねぎ はくさい 干ししいたけ	中華麺 じゃがいもでん粉	なたね油	678	31.6	32.0
4	金	ごはん 牛乳 さわらの梅だれ 里芋のみそ煮 かきたま汁	さわら 鶏肉 赤みそ 米みそ 卵 豆腐 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん みつば	梅肉 たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 さといも		732	36.7	22.0
7	月	ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き キャベツの昆布あえ 豚肉と大根の煮物	赤魚 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん たけのこ 干ししいたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 こんにゃく		606	29.6	18.1
8	火	コッペパン 牛乳 ホキのレモンソース れんこんとひじきの炒めサラダ クリームシチュー	ホキ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	レモン れんこん 枝豆 たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン じゃがいもでん粉 三温糖 じゃがいも	なたね油 ドレッシング ホワイトルウ	844	35.0	32.1
9	水	【守山の日】 ごはん 牛乳 豚肉の笠原しょうが焼き 白菜のなめたけあえ 守山産さつまいものみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ	牛乳	青ピーマン ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 笠原しょうが はくさい 味付けえのきたけ	精白米 さつまいも		716	31.2	22.4
10	木	【目の愛護デー】 食パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ トマトスープ ブルーベリージャム	鶏肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト	にんにく きゅうり たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	食パン マーマレード 三温糖 ブルーベリージャム	マヨネーズ	819	33.6	31.1
11	金	【全国味めぐりの日（佐賀県）】 ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 小松菜ともやしのあえ物 だぶ 味付けのり	いか 鶏肉 焼きかまぼこ	牛乳 味付けのり	こまつな にんじん みつば	しょうが もやし だいこん れんこん 干ししいたけ	精白米 じゃがいもでん粉 こんにゃく 玉麩	なたね油	680	31.8	22.0
15	火	コッペパン 牛乳 カップエッグ いんげんのソテー コンソメスープ	卵 鮪フレーク ベーコン	牛乳	さやいんげん にんじん	マッシュルーム とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン	なたね油	681	30.2	31.1
16	水	【もーりもりの日 (秋の食材を味わおう)】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 小松菜の煮びたし 秋の香りみそ汁	さんま さつまいも揚げ 米みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	精白米 さつまいも		710	27.0	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6年10月発行

日	曜	献立	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品		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	木	ソフト麺 牛乳 ちくわの赤しそ揚げ みそ炒め きつねうどん汁	焼きちくわ 豚肉 米みそ 油揚げ	牛乳	しその葉粉 青ピーマン にんじん 葉ねぎ	キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ	ソフト麺 小麦粉 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	738	36.0	30.4
21	月	ごはん 牛乳 焼きギョーザ もやしのナムル 中華煮	ギョーザ 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ピーマン	もやし だいこん はくさい たけのこ 干しいたけ	精白米 じゃがいもでん粉	なたね油 ごま油	656	23.3	25.1
22	火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン カラフルソテー ブロッコリーのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	赤パプリカ ブロッコリー にんじん	にんにく 黄パプリカ キャベツ エリンギ たまねぎ セロリ	コッペパン	なたね油	667	32.8	30.5
23	水	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎの甘辛だれ 赤こんにゃくのおかか煮 小松菜のみそ汁	かつお節 豚肉 米みそ	牛乳 わかさぎ	こまつな	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	626	23.2	19.8
24	木	コッペパン 牛乳 白身魚フライ きのこのソテー コーンクリームスープ	白身魚フライ ささみ水煮	牛乳	こまつな にんじん	エリンギ ぶなしめじ たまねぎ とうもろこし	コッペパン	なたね油 ホワイトルウ	777	32.4	27.9
25	金	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き 味付けきゅうり 高野豆腐の煮物	豚肉 米みそ 高野豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが きゅうり ぶなしめじ	精白米 三温糖 こんにゃく	ごま油	724	36.4	26.9
28	月	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 切干し大根のソース炒め じゃがいものうま煮	豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃもの天ぷら	青ピーマン にんじん	切干し大根 たまねぎ 枝豆	精白米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	なたね油	750	27.5	25.0
29	火	コッペパン 牛乳 ポークチャップ ごぼうサラダ 鶏だんごと野菜のスープ煮	豚肉 鶏つくね	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	コッペパン 三温糖	ドレッシング	807	35.0	30.9
30	水	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の甘辛焼き 大根の甘酢 厚揚げの赤だし	鶏肉 厚揚げ 米みそ 赤みそ	牛乳 昆布 わかめ	みずな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが だいこん ごぼう	精白米 三温糖 こんにゃく	ごま油	705	28.8	28.2
31	木	ソフト麺 牛乳 ミートソース キャベツのチーズサラダ 野菜チップス	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ れんこん	ソフト麺 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油 ドレッシング	789	29	31.9

※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。