



令和6年5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 もとなる食品	主に体を つくるもとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	栄養価		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
1	水	【端午の節句献立】 ごはん 牛乳 さわらのお茶揚げ 小松菜のごまあえ 若竹汁 かしわもち	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 すりごま かしわもち	牛乳 さわら とうふ 焼きかまぼこ わかめ	こまつな もやし にんじん お茶の葉粉 たけのこ 干ししいたけ	680	27.8	25.1
2	木	ソフト麺 牛乳 五目卵焼き キャベツの甘酢炒め カレーうどん汁	ソフト麺 三温糖 なたね油 カレールウ じゃがいもでん粉	牛乳 たまご 干しひじき まぐろフレーク ぶた肉 油揚げ	たけのこ みつば キャベツ にんじん ぶなしめじ たまねぎ ごぼう 葉ねぎ しょうが	526	25.3	33.4
7	火	コッペパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース アスパラソテー ビーンズスープ	コッペパン 三温糖 なたね油 じゃがいも レンズ豆 ひよこ豆	牛乳 チキンハンバーグ ベーコン	にんにく キャベツ たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん パセリ グリンピース	572	26.2	28.3
8	水	【全国味めぐりの日（静岡県）】 ごはん 牛乳 さくらえび入りかき揚げ 小松菜とちやしのおかか炒め おけんちゃん	精白米 さつまいも 小麦粉 なたね油 じゃがいもでん粉 さといも 三温糖	牛乳 さくらえび かつお節 とり肉 とうふ	ごぼう たまねぎ みつば こまつな もやし だいごん にんじん こんにゃく 葉ねぎ	587	19.1	24.7
9	木	コッペパン 牛乳 豚肉のハニーマスタード焼き カラフルピーマンソテー コーンスープ	コッペパン はちみつ なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんにく キャベツ 青ピーマン 赤パブリカ 黄パブリカ にんじん とうもろこし	611	28.2	30.5
10	金	ごはん 牛乳 大豆と煮干しのカリカリ揚げ ひじきの煮物 五目みそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 大豆 煮干し 干しひじき 焼きちくわ ぶた肉 米みそ	にんじん さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	582	24.5	25.8
13	月	ごはん 牛乳 いわしの揚げびたし もやしとほうれん草の梅炒め がんもどきの煮物	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 いわし がんもどき こんぶ	しょうが もやし ほうれん草 梅肉 干ししいたけ だいごん にんじん	592	23.7	29.2
14	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 野菜と卵のソテー トマトスープ	コッペパン 三温糖 マーマレード なたね油 じゃがいも	牛乳 とり肉 炒り卵 ベーコン	にんにく こまつな キャベツ たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし トマト	595	27.5	32.2
15	水	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 いさぎのから揚げ 赤こんにゃくとさやいんげんのごま炒め 打ち豆汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 いらりごま さといも	牛乳 いさぎ 打ち豆 油揚げ 米みそ	しょうが 赤こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん 葉ねぎ	590	23.2	28.7
16	木	中華麺 牛乳 春巻き チンゲンサイの中華炒め わかめしょうゆラーメンスープ	中華麺 なたね油 ごま油	牛乳 春巻き ぶた肉 なると わかめ	チンゲンサイ エリンギ れんこん とうもろこし しょうが もやし キャベツ にんじん 根深ねぎ	553	19.9	36.5

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5月発行

日	曜	こんだて	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体を つくるもとなる食品	おもに体の調子を整え るもとなる食品	栄養価		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
17	金	【もりもりの日 (カルシウムをたっぷりとりよう)】 ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものツナ炒め 高野豆腐の煮物	精白米 じゃがいも ごま油 三温糖	牛乳 ししゃも まぐろフレーク とり肉 凍り豆腐	青ピーマン たまねぎ にんじん さやいんげん	587	27.7	27.4
20	月	ごはん 牛乳 豆腐よせ きんぴらこんにゃく じゃがいものみそ汁	精白米 なたね油 三温糖 いらりごま じゃがいも	牛乳 豆腐よせ ぶた肉 米みそ	こんにゃく にんじん 青ピーマン たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	572	20.9	29.1
21	火	コッペパン 牛乳 ココロチキン 枝豆とコーンのソテー レタススープ	コッペパン 小麦粉 じゃがいもでん粉 なたね油	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく 枝豆 とうもろこし レタス たまねぎ にんじん マッシュルーム	653	28.4	37.8
22	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしときゅうりの塩昆布炒め すきやき煮	精白米 なたね油 三温糖	牛乳 さば 塩こんぶ 牛肉 焼き豆腐	もやし きゅうり こんにゃく ぶなしめじ はくさい 葉ねぎ たまねぎ	626	27.2	34.8
23	木	【守山の日】 コッペパン 牛乳 白身魚フライ ゆでスナップエンドウ ミネストローネ タルタルソース	コッペパン なたね油 タルタルソース	牛乳 白身魚フライ とり肉	スナップエンドウ キャベツ エリンギ セロリー にんじん たまねぎ にんにく	607	24.0	34.1
24	金	【おながすっきりの日】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 卵の花の炒り煮 根菜のみそ汁	精白米 なたね油 三温糖	牛乳 ぶた肉 おから 焼きちくわ 油揚げ 米みそ	青ピーマン たまねぎ しょうが こんにゃく にんじん 干ししいたけ 切干しだいごん ごぼう こまつな	600	28.9	26.4
27	月	ごはん 牛乳 鶏団子の甘酢あん キャベツと豚肉のみそ炒め 二郎卵スープ	精白米 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油	牛乳 とりつくね ぶた肉 赤みそ 米みそ たまご	キャベツ 青ピーマン たけのこ しょうが にら たまねぎ にんじん 干ししいたけ	597	25.0	30.3
28	火	コッペパン 牛乳 あじのワインソース ペンネソテー グリーンピースのスープ	コッペパン じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 ペンネ じゃがいも	牛乳 あじ ベーコン	たまねぎ さやいんげん エリンギ グリーンピース	627	28.6	28.4
29	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 甘辛ごぼう 豆腐のどり辛煮 味付けのり	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 いらりごま ごま油	牛乳 ぶた肉 とうふ 米みそ 味付けのり	ごぼう たまねぎ にんじん 根深ねぎ 白菜キムチ	569	19.6	23.6
30	木	【守山の日】 ソフト麺 牛乳 いかの/ヅル焼き キャベツとコーンのソテー ミートソース	ソフト麺 オリーブ油 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉	牛乳 いか ぶた肉 大豆	パプリカペースト キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	584	31.2	28.2
31	金	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ 三色ソテー ポークカレー	精白米 なたね油 じゃがいも レンズ豆 カレールウ	牛乳 オムレツ ぶた肉	もやし にんじん 青ピーマン たまねぎ	622	23.3	26.9

※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。