



令和6年5月 学校給食こんだて表 【中学校】

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	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	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	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	さわら 豆腐 焼きかまぼこ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし お茶の葉粉 たけのこ 干しいいたけ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 かしわもち	なたね油 すりごま	805	33.2	24.7
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	卵 鮪フレーク 豚肉 油揚げ	牛乳 干しひじき	みつば にんじん 葉ねぎ	たけのこ キャベツ ぶなしめじ たまねぎ ごぼう しょうが	ソフト麺 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油 カレールウ	658	31.3	31.2
7	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き 野菜と卵のソテー トマトスープ	鶏肉 炒り卵 ベーコン	牛乳	ごまつな トマト	にんにく キャベツ たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	コッペパン マーメレード じゃがいも 三温糖	なたね油	746	34.1	31.1
8	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	さば 牛肉 焼き豆腐	牛乳 塩昆布	葉ねぎ	もやし きゅうり ぶなしめじ はくさい たまねぎ	精白米 こんにやく 三温糖	なたね油	757	32.0	33.8
9	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	白身魚フライ 鶏肉	牛乳	にんじん	スナップえんどう キャベツ エリンギ セロリ たまねぎ にんにく	コッペパン	なたね油 タルタル ソース	780	28.6	36.2
10	金	【おなかすっきりの日】 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	豚肉 おから 焼きちくわ 油揚げ 米みそ	牛乳	青ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが 干しいいたけ 切干しいたご ごぼう	精白米 こんにやく 三温糖	なたね油	734	35.2	24.8
13	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 ニラ卵スープ	鶏つくね 豚肉 赤みそ 米みそ 卵	牛乳	青ピーマン にら にんじん	キャベツ たけのこ しょうが たまねぎ 干しいいたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油 ごま油	728	30.5	29.4
14	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	あじ ベーコン	牛乳	さやいんげん	たまねぎ エリンギ グリーンピース	コッペパン じゃがいもでん粉 三温糖 ペンネ じゃがいも	なたね油	793	35.3	27.4
15	水	ごはん 牛乳 ブレンオムレツ 三色ソテー ポークカレー	オムレツ 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	もやし たまねぎ	精白米 じゃがいも レンズ豆	なたね油 カレールウ	758	27.8	25.8

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	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			
20	月	ごはん 牛乳 豆腐よせ きんぴらこんにやく じゃがいものみそ汁	豆腐よせ 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	精白米 こんにやく 三温糖 じゃがいも	685	24.5	27.3	
21	火	コッペパン 牛乳 コロコロチキン 枝豆とコーンのソテー レタススープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく とうもろこし レタス 枝豆 たまねぎ マッシュルーム	コッペパン 小麦粉 じゃがいもでん粉	なたね油	823	35.4	37.3
22	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 小松菜ともやしのおかか炒め おけんちゃん	かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 さくらえび	みつば ごまつな にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ もやし だいこん	精白米 さつまいも 小麦粉 じゃがいもでん粉 さといも こんにやく 三温糖	717	23.0	23.1	
23	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	豚肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン 赤パプリカ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし 黄パプリカ	コッペパン はちみつ ルウ	766	35.2	29.3	
24	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	大豆 焼きちくわ 豚肉 米みそ	牛乳 煮干し 干しひじき	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ぶなしめじ たまねぎ ごぼう	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	707	29.8	24.2	
27	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	いわし がんもどき	牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし 梅肉 干しいいたけ だいこん	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	713	29.6	27.6	
28	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 ピーンスープ	チキンハン バーグ ベーコン	牛乳	グリーンア スパラガス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ グリーンピース にんにく	コッペパン 三温糖 じゃがいも レンズ豆 ひよこ豆	706	31.7	26.6	
29	水	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 いさぎのから揚げ 赤こんにやくとさやいんげん ごま炒め 打ち豆汁	油揚げ 米みそ 打ち豆	牛乳 いさぎ	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 赤こんにやく 三温糖 さといも	720	28.1	27.0	
30	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	春巻き 豚肉 なるど	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	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 根深ねぎ	中華麺	なたね油 ごま油	712	24.7	35.5
31	金	【もうりもりの日 (カルシウムをたっぷりとりとう)】 ごはん 牛乳 焼きししやも じゃがいものツナ炒め 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	鮪フレーク 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ししやも ヨーグルト	青ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ	精白米 じゃがいも 三温糖	ごま油	775	37.5	25.3

※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。