



令和8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 (%)
1	金	【端午の節句献立】 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜の煮びたし 若竹汁 かしわもち	精白米 かしわもち	牛乳 さわらみそ漬け とうふ わかめ	こまつな もやし にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ	600	23.2	20.0
7	木	コッペパン 牛乳 チキンカツ キャベツとコーンのソテー コンソメスープ	コッペパン 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ウインナー	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ	632	26.0	34.7
8	金	【おなかすっきりの日】 ごはん 牛乳 シャキシャキそぼろ丼の具 大豆とごぼうの甘辛揚げ 油麩のみそ汁	精白米 ごま油 三温糖 なたね油 じゃがいもでん粉 あぶらふ さといも	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 米みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 切干し大根 ごぼう こんにゃく ぶなしめじ こまつな	609	20.7	27.6
11	月	ごはん 牛乳 あじの更紗揚げ きんぴらごぼう なめこの赤だし	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 あじ ぶた肉 とり肉 わかめ 米みそ 赤みそ	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん なめこ たまねぎ だいこん みつば	589	24.2	28.0
12	火	コッペパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース 具だくさんスープ フルーツポンチ	コッペパン 三温糖 なしゼリー シャインマスカット ゼリー	牛乳 ハンバーグ とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パイナップルシロップ 漬け ももシロップ漬け	608	23.7	28.6
13	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 ビビンバ スンドゥブチゲ	精白米 ごま油 三温糖 いりごま なたね油	牛乳 牛肉 ぶた肉 とり肉 とうふ 米みそ	にんにく もやし ほうれんそう キムチ なら たまねぎ にんじん ぶなしめじ たけのこ	543	22.0	26.2
14	木	ソフト麺 牛乳 ちくわの天ぷら キャベツのしょうが炒め 五目うどん汁	ソフト麺 小麦粉 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 焼きちくわ ぶた肉 とり肉	キャベツ もやし しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ 干ししいたけ	518	26.4	29.4
15	金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き にんじんしりしり 厚揚げのみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油	牛乳 とり肉 まぐろフレーク たまご かつお節 あつあげ 米みそ	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	623	26.0	32.4
18	月	ごはん 飲むヨーグルト プレーンオムレツ きのごソテー 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	飲むヨーグルト プレーンオムレツ ぶた肉	チンゲンサイ エリンギ ぶなしめじ たまねぎ にんじん	544	17.0	15.7

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8年5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(%)
19	火	【もーりもりの日 (カルシウムをたっぷりとろう)】 コッペパン 牛乳 きびなごのバジル揚げ ひじきの炒めサラダ コーンクリームポタージュ 黒豆きなこクリーム	コッペパン じゃがいもでん粉 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも 黒豆きなこクリーム	牛乳 きびなご ひじき	バジルペースト ごぼう にんじん さやいんげん とうもろこし たまねぎ パセリ	645	21.6	35.2
20	水	【全国味めぐりの日(三重県)】 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 煮みそ 盆汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さんま ぶた肉 赤みそ 大豆 油あげ 米みそ	だいこん こんにゃく ごぼう かぼちゃ なす にんじん 葉ねぎ	667	23.7	34.8
21	木	コッペパン 牛乳 チリコンカン じゃがいものクリームソース焼き キャベツスープ	コッペパン ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー なたね油 三温糖 じゃがいも グラタンソース	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 チーズ とり肉	にんにく たまねぎ トマト キャベツ だいこん エリンギ にんじん	551	23.8	28.4
22	金	ごはん 牛乳 いかのから揚げ チンゲンサイの中華炒め 豆乳坦々スープ	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 ごま油 すりごま	牛乳 いか ささみ水煮 ぶた肉 米みそ 豆乳	しょうが にんにく チンゲンサイ もやし たまねぎ キャベツ にんじん にら	600	24.6	27.6
25	月	【守山の日】 ごはん 牛乳 厚揚げの田楽 守山産小松菜のマヨ炒め 守山産たまねぎのかきたま汁	精白米 三温糖 なたね油 焼きマヨネーズ じゃがいもでん粉	牛乳 あつあげ 赤みそ ぶた肉 たまご	キャベツ こまつな ぶなしめじ たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	570	19.0	31.6
26	火	シュガートースト 牛乳 カラフルソテー ミネストローネ	食パン バター グラニュー糖 なたね油 米粉マカロニ 三温糖	牛乳 とり肉 ウインナー	黄パプリカ 赤パプリカ さやいんげん トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	571	19.0	33.1
27	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根ときゅうりの梅炒め 鶏じゃが	精白米 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば とり肉	だいこん きゅうり 乾燥梅 たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	619	23.5	26.5
28	木	中華麺 牛乳 ヤンニョムチキン もやしの炒め物 スタミナラーメンスープ	中華麺 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 ごま油	牛乳 とり肉 ぶた肉 なんと 米みそ 赤みそ	もやし 青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ にら とうもろこし しょうが にんにく	581	27.6	34.5
29	金	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 タラの香り揚げ 赤こんにゃくの五目炒め 滋賀の恵みみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 タラ ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ 米みそ	しょうが 赤しそ 赤こんにゃく ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん 葉ねぎ	579	25.7	26.7

※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。