



令和6年10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	火	【おなかすっきりの日】 コッペパン 牛乳 コーンコロッセ 根菜のガーリックソテー 豆入りポトフ	コッペパン コーンコロッセ なたね油 オリーブ油 きんとき豆 じゃがいも	牛乳 くきわかめ 大豆 ウインナー	れんこん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	616	21.8	34.2
2	水	ごはん 牛乳 さわらの梅だれ 里芋のみそ煮 かきたま汁	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 さといも	牛乳 さわら とり肉 赤みそ 米みそ たまご 焼きかまぼこ とうふ	梅肉 たまねぎ えのきたけ にんじん みつば	607	30.7	23.7
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	中華麺 じゃがいもでん粉 なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが にんにく チンゲンサイ もやし とうもろこし 葉ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい 干ししいたけ	543	25.4	34.0
4	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	精白米 三温糖 ごま油	牛乳 ぶた肉 米みそ こうやどうふ とり肉	たまねぎ しょうが きゅうり こんにやく にんじん ぶなしめじ さやいんげん	592	29.6	28.3
7	月	ごはん 牛乳 焼きギョーザ もやしのナムル 中華煮	精白米 なたね油 ごま油 じゃがいもでん粉	牛乳 ギョーザ とり肉	もやし ほうれんそう だいこん はくさい たけのこ 青ピーマン にんじん 干ししいたけ	529	19.0	25.9
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	コッペパン なたね油 じゃがいもでん粉 三温糖 ドレッシング じゃがいも ホホワイトルウ	牛乳 ホキ ひじき とり肉	レモン れんこん 枝豆 にんじん たまねぎ ぶなしめじ	677	29.3	33.1
9	水	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎの甘辛だれ 赤こんにやくのおかか煮 小松菜のみそ汁	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 わかさぎ かつお節 ぶた肉 米みそ	赤こんにやく たまねぎ こまつな	524	19.5	22.8
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	食パン マーマレード マヨネーズ 三温糖 ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんにく かぼちゃ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ トマト とうもろこし	662	27.9	32.2
11	金	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	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 ドレッシング じゃがいも レンズ豆 なたね油 カレールウ	牛乳 ミートボール 海そう とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん	618	22.6	19.8
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	コッペパン なたね油	牛乳 たまご まぐろフレーク ベーコン	マッシュルーム さやいんげん とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ にんじん	545	24.4	32.5
16	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	精白米 三温糖 ごま油	牛乳 とり肉 こんぶ あつあげ わかめ 米みそ 赤みそ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが だいこん みずな にんじん ごぼう こんにやく	577	23.8	29.6

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	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 (%)
17	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	ソフト麺 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ かぼちゃ れんこん	612	23.6	32.4
18	金	【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	精白米 さつまいも	牛乳 さんま さつまあげ 米みそ	こまつな もやし たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ	586	22.5	26.3
21	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	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	牛乳 赤魚 塩こんぶ ぶた肉	キャベツ だいこん たけのこ にんじん さやいんげん こんにゃく 干しいたけ	505	24.9	20.3
22	火	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	コッペパン なたね油 ホワイトルウ	牛乳 白身魚フライ ささみ水煮	エリンギ ぶなしめじ こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし	627	26.6	29.4
23	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	精白米 さつまいも	牛乳 ぶた肉 油あげ とうふ 米みそ	青ピーマン たまねぎ 笠原しょうが はくさい ほうれんそう 味付けえのきたけ にんじん 葉ねぎ	586	25.5	24.1
24	木	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	コッペパン なたね油	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ エリンギ セロリ ブロッコリー たまねぎ にんじん	541	27.4	32.3
25	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	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 玉麩	牛乳 いか とり肉 焼きかまぼこ 味付けのり	しょうが こまつな もやし だいこん こんにゃく れんこん にんじん みつば 干しいたけ	562	26.2	24.0
28	月	ごはん 牛乳 あじのごまだれ にんじんとこんにゃくの甘辛炒め わかめのみそ汁	精白米 三温糖 すりごま いりごま なたね油	牛乳 あじ とうふ 油あげ わかめ 米みそ	にんじん こんにゃく 青ピーマン たまねぎ えのきたけ	534	26.0	23.8
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	コッペパン 三温糖 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とりつくね	しょうが ごぼう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	651	29.1	32.6
30	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 切干し大根のソース炒め じゃがいものつま煮 かつおふりかけ	精白米 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 ぶた肉 さつまあげ かつおふりかけ	切干し大根 青ピーマン にんじん たまねぎ こんにゃく 枝豆	515	18.9	18.7
31	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	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 米みそ 油あげ	しその葉粉 キャベツ たけのこ 青ピーマン たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ	569	28.8	31.5

※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。