



令和7年6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 (%)
2	月	【和食の日】 ごはん 牛乳 ますのみそだれ 大根のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	牛乳 ます 米みそ とり肉 とうふ	だいこん しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	526	24.2	21.6
3	火	【おなかすっきりの日】 コッペパン 牛乳 れんこんひき肉フライ キャベツソテー お豆のスープ	コッペパン なたね油 ひよこ豆 きんとき豆	牛乳 れんこんひき肉フライ ウインナー	キャベツ 赤パプリカ 青ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし	610	22.2	32.5
4	水	【むし歯予防献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 かみかみ大豆	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 いりごま さといも	牛乳 いわし とり肉 米みそ 大豆	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな	572	21.8	26.6
5	木	【野菜たっぷりの日】 ソフト麺 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き いんげんのソテー ミートソース	ソフト麺 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉	牛乳 チーズ ぶた肉 大豆	かぼちゃ さやいんげん とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	566	24.5	28.8
6	金	【筋肉もりもりの日】 ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢焼き 切干し大根のカレー炒め さつま揚げと野菜の煮物	精白米 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつま揚げ	しょうが にんにく 切干し大根 にんじん 青ピーマン たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん	597	24.3	25.5
9	月	【全国味めぐりの日（高知県）】 ごはん 牛乳 メヒカリのから揚げ ぐる煮 にらたま汁	精白米 なたね油 じゃがいもでん粉 三温糖	牛乳 メヒカリ とり肉 たまご とうふ	だいこん こんにゃく にんじん えのきたけ たまねぎ にら	599	21.8	23.0
10	火	【ミネラルたっぷりの日】 黒糖パン 牛乳 豚肉のバーベキューソース ひじきの炒めサラダ コンソメスープ	コッペパン 黒砂糖 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉	たまねぎ にんにく れんこん えだまめ こまつな にんじん セロリ	571	26.0	28.4
11	水	【和食の日】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのみそ炒め つくねと野菜のうま煮	精白米 なたね油 三温糖	牛乳 さば ぶた肉 米みそ とりつくね 焼きとうふ	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ	657	26.0	34.9
12	木	【洋食の日】 コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト キャロットクリームスープ	コッペパン マーマレード じゃがいも オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく パセリ とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ	603	26.0	33.0
13	金	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ ちりめんもやし 切干し大根のみそ汁	精白米 すりごま いりごま 三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油 さといも	牛乳 あつあげ ちりめんじゃこ ぶた肉 米みそ	もやし 青ピーマン 切干し大根 たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ	548	22.2	25.5
16	月	【滋賀の日】 ごはん 牛乳 こあゆの南蛮漬け 小松菜と赤こんにゃくの煮びたし 丁字麩の卵とじ	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 ちょうじふ	牛乳 こあゆ 油あげ とり肉 たまご	しょうが こまつな もやし 赤こんにゃく たまねぎ にんじん 干ししいたけ	577	25.0	27.9

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。



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	火	【ビタミンたっぷりの日】 コッペパン 飲むヨーグルト ハンバーグオニオンソース 枝豆とコーンのソテー 野菜スープ	コッペパン 三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油 じゃがいも	飲むヨーグルト チキンハンバーグ ベーコン	たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ にんじん パセリ	530	21.7	21.4
18	水	【もりもりの日 (よくかんで食べよう)】 ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ キャベツの昆布炒め 根菜のみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 いか こんぶ 油あげ 米みそ	しょうが キャベツ こまつな だいこん たまねぎ ごぼう にんじん 葉ねぎ	563	20.5	26.2
19	木	【中華の日】 中華麺 牛乳 鶏肉の甘酢あん チンゲンサイの中華炒め しょうゆラーメンスープ	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	しょうが にんにく チンゲンサイ もやし たまねぎ とうもろこし たけのこ 葉ねぎ	577	28.1	35.7
20	金	【守山の日】 ごはん 牛乳 あじの塩こうじ焼き じゃがいものピリ辛炒め 鶏肉と野菜の煮物	精白米 じゃがいも なたね油 三温糖	牛乳 あじ とり肉	こまつな こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ	570	23.6	21.0
23	月	【鉄分たっぷりの日】 ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘辛だれ ほうれん草と卵の炒め物 玉ねぎのみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 とりレバー竜田揚げ とり肉 たまご 油あげ 米みそ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん えのきたけ にんじん オクラ	632	24.1	31.6
24	火	【世界味めぐりの日 (エチオピア)】 コッペパン 牛乳 ティ布斯(エチオピア風焼き肉) レンズ豆のトマト煮 クックル(ターメリックのスープ)	コッペパン 三温糖 レンズ豆 オリーブ油	牛乳 牛肉 とり肉	たまねぎ 青ピーマン にんにく しょうが ズッキーニ なす トマト キャベツ にんじん エリンギ パセリ	553	24.2	29.5
25	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 五目炒め 豚じゃが 味付けのり	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 味付けのり	こまつな たけのこ もやし 赤パプリカ たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	532	19.6	21.5
26	木	【味覚の日】 コッペパン 牛乳 ホキのレモンソース れんこんのガーリックソテー 米粉の豆乳コーンスープ	コッペパン じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 米粉	牛乳 ホキ ベーコン 豆乳	レモン果汁 れんこん にんじん にんにく たまねぎ とうもろこし	602	24.8	29.0
27	金	【うま味たっぷりの日】 ごはん 牛乳 さわらのしょうがだれ キャベツのマヨポン炒め ゆばのすまし汁	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油 焼きマヨネーズ	牛乳 さわら とうふ ゆば	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん みつば	544	23.0	28.1
30	月	【守山の日】 ごはん 牛乳 焼きウインナー 味付けきゅうり チキンカレー モリヤマメロン	精白米 ごま油 じゃがいも レンズ豆 なたね油 カレールウ	牛乳 ウインナー とり肉	きゅうり たまねぎ にんじん モリヤマメロン	631	20.5	26.4

※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。