令和8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	木	中華麺　牛乳 鶏肉のから揚げ チンゲンサイといかの オイスターソース炒め 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 いか　ぶた肉 なると　わかめ	しょうが　にんにく チンゲンサイ　たけのこ とうもろこし　もやし たまねぎ　にんじん	567	29.9	34.0
2	金	ごはん　牛乳 豚肉のしょうが焼き 白菜の煮浸し さといもときのこのみそ汁	精白米　さといも	牛乳　ぶた肉 さつま揚げ 油あげ　米みそ	青ピーマン　たまねぎ しょうが　はくさい こまつな ぶなしめじ　えのきたけ にんじん　葉ねぎ	566	26.7	26.2
5	月	ごはん　牛乳 ししゃもの天ぷら もやしのごま酢炒め 肉じゃが	精白米　なたね油 ごま油　三温糖 いりごま じゃがいも	牛乳 ししゃもの天ぷら ささみ水煮 牛肉	もやし　キャベツ たまねぎ　にんじん さやいんげん こんにゃく	636	21.4	30.7
6	火	ピタパン　牛乳 チキンカレーケバブ キャベツソテー お豆のクリームスープ	ピタパン　なたね油 ひよこ豆　金時豆 ホワイトルウ	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが　にんにく キャベツ　青ピーマン たまねぎ　にんじん パセリ	748	30.9	33.0
7	水	ごはん　牛乳 あじのピリ辛焼き 八宝菜 フルーツあえ	精白米　三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油 巨峰ゼリー	牛乳 あじ ぶた肉	はくさい　にんじん たけのこ　たまねぎ もやし　きくらげ パインシロップ漬け みかんシロップ漬け ももシロップ漬け	588	25.6	20.4
8	木	コッペパン　牛乳 豚肉のハニーマスタード焼き れんこんとツナの炒めサラダ 鶏団子と野菜のスープ	コッペパン　はちみつ なたね油 焼きマヨネーズ じゃがいも	牛乳　ぶた肉 まぐろフレーク 鶏つくね	たまねぎ　にんにく れんこん　ごぼう にんじん　キャベツ エリンギ	649	30.8	34.8
9	金	【目の愛護デー献立】 ごはん　牛乳 いわしの梅肉ソースかけ 目にA（エー）炒め かきたま汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油　三温糖	牛乳　いわし開き とり肉 たまご とうふ	梅肉　こまつな にんじん　もやし なす　たまねぎ えのきたけ　葉ねぎ	540	22.5	26.7
13	火	コッペパン　牛乳 グリルチキン さつまいものレモン煮 野菜スープ	コッペパン オリーブ油 さつまいも 三温糖	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく　バジル レーズン　レモン果汁 だいこん　ブロッコリー たまねぎ　にんじん ぶなしめじ	615	24.5	31.9
14	水	【滋賀の日】 ごはん　牛乳 近江大豆ののり塩揚げ 小松菜のマヨ炒め 近江牛のすき焼き煮	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 焼きマヨネーズ　ふ 三温糖	牛乳　大豆 あおさ　ぶた肉 近江牛	こまつな　もやし たけのこ　糸こんにゃく にんじん　はくさい たまねぎ　えのきたけ 根深ねぎ	630	22.8	32.7
15	木	ソフト麺　牛乳 白身魚のオレンジソース キャベツとコーンのソテー ミートソース	ソフト麺 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 ホキ ぶた肉	オレンジ果汁 キャベツ とうもろこし にんじん　たまねぎ トマト	606	27.6	30.0
16	金	【全国味めぐりの日（青森県）】 ごはん　牛乳 さばの焼きづけ ささげの炒め煮 けの汁 りんご	精白米 なたね油	牛乳　さば ぶた肉　凍りどうふ 油あげ　赤みそ 米みそ	さやいんげん　もやし にんじん　糸こんにゃく だいこん　ごぼう ふき　りんご	615	24.8	28.1

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（%）
19	月	【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 ほうれん草の煮浸し 秋の豚汁	精白米 さつまいも	牛乳 さんま ぶた肉 米みそ	ほうれんそう　はくさい にんじん　まいたけ こんにゃく　だいこん 葉ねぎ	582	21.8	28.0
20	火	コッペパン　牛乳 ハンバーグケチャップソース 枝豆とコーンのソテー ポトフ	コッペパン 三温糖 なたね油	牛乳 ハンバーグ とり肉	えだまめ　とうもろこし だいこん　にんじん たまねぎ　ブロッコリー マッシュルーム	609	26.7	31.8
21	水	【鉄分たっぷりの日】 ごはん　牛乳 豚肉の竜田揚げ ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳　ぶた肉 ひじき　油あげ 焼きちくわ とうふ　米みそ	しょうが　にんにく 赤こんにゃく 干ししいたけ たまねぎ　にんじん ほうれんそう	625	26.3	31.7
22	木	【おなかすっきりの日】 黒糖パン　飲むヨーグルト おからコロッケ ごぼうのごまソテー 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	飲むヨーグルト おからコロッケ とり肉	ごぼう　にんじん さやいんげん　たまねぎ キャベツ　ぶなしめじ とうもろこし	601	19.0	23.5
23	金	ごはん　牛乳 タッカルビ 切干し大根の炒めナムル トックスープ	精白米 さつまいも 三温糖 ごま油 トック	牛乳 とり肉 わかめ	キャベツ　にんにく 切干し大根　もやし こまつな　たまねぎ 干ししいたけ　にんじん	571	21.0	25.2
26	月	【守山の日】 ごはん　牛乳 さわらの笠原しょうがだれかけ 小松菜のなめたけあえ じゃがいものみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも 油ふ	牛乳 さわら 米みそ	笠原しょうが　はくさい こまつな 味付けえのきたけ たまねぎ　にんじん 葉ねぎ	547	23.1	24.4
27	火	コッペパン　牛乳 オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	コッペパン ドレッシング 米粉マカロニ 三温糖	牛乳 プレーンオムレツ ベーコン	ブロッコリー とうもろこし かぼちゃ　キャベツ エリンギ　セロリ にんにく　トマト	582	23.4	30.5
28	水	【感謝給食の日】 ごはん　牛乳 キャベツのピリ辛みそ炒め 高野豆腐の煮物 のり佃煮	精白米 なたね油 三温糖	牛乳　ぶた肉 米みそ　とり肉 凍りどうふ のり佃煮	キャベツ　もやし たけのこ　たまねぎ にんじん　干ししいたけ さやいんげん	554	23.5	26.8
29	木	ソフト麺　牛乳 いかのかりん揚げ さといものみそ煮 あんかけ汁	ソフト麺 じゃがいもでん粉 なたね油　さといも 三温糖	牛乳　いか ぶた肉　米みそ とり肉	にんにく　しょうが グリンピース　にんじん だいこん　たまねぎ ごぼう　干ししいたけ 葉ねぎ	589	27.9	31.2
30	金	ごはん　牛乳 大豆と煮干しのカリカリ揚げ だいこんときゅうりのサラダ ポークカレー	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油　三温糖 ドレッシング じゃがいも カレールウ	牛乳 大豆 かたくちいわし ぶた肉	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん	644	24.3	28.6

※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。