



令和7年6月 学校給食こんだて表【中学校】

日	曜	献立	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		主にエネルギーのもとになる食品		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・豆製品	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			
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	ます 米みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん しょうが たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉		630	28.2	19.9
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	れんこんひ き肉フライ ウインナー	牛乳	赤パプリカ 青ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン ひよこ豆 金時豆	なたね油	752	26.8	30.9
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	いわし 鶏肉 米みそ 大豆	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ ぶなしめじ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 こんにゃく さといも	なたね油 いりごま	693	25.9	24.9
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	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ さやいんげん にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ	ソフト麺 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油	715	30.7	26.6
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	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん 青ピーマン さやいんげん	しょうが にんにく 切干し大根 たまねぎ ぶなしめじ	精白米 三温糖 じゃがいも	なたね油	732	29.3	24.5
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	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 メヒカリ	にんじん にら	だいこん えのきたけ たまねぎ	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいもでん粉	なたね油	738	26.3	21.7
10	火	【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	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	にんにく とうもろこし たまねぎ エリンギ	コッペパン マーマレード じゃがいも	オリーブ油 ホワइटルウ	747	31.3	31.2
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	さば 豚肉 米みそ 鶏つくね 焼き豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たけのこ たまねぎ 干ししいたけ	精白米 三温糖 糸こんにゃく	なたね油	792	31.1	33.9
12	木	【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	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく れんこん 枝豆 セロリ	コッペパン 黒砂糖 じゃがいも	なたね油 ごまドレッシ ング	719	32.1	26.7
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	厚揚げ 豚肉 米みそ	牛乳 ちりめんじ ゃこ	青ピーマン 葉ねぎ	もやし 切干し大根 たまねぎ ぶなしめじ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 さといも	すりごま いりごま なたね油	654	26.2	23.3

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7年6月発行

日	曜	献立	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		主にエネルギーのもとになる食品		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・豆製品	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			
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	油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 こあゆ	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ 干ししいたけ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 赤こんにゃく 丁字麩	なたね油	705	30.1	26.6
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	チキンハン バーグ ベーコン	飲むヨーグ ルト	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし 枝豆 キャベツ	コッペパン 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも	なたね油	684	27.5	21.2
18	水	【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	あじ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	だいこん 干ししいたけ	精白米 じゃがいも 三温糖 こんにゃく	なたね油	689	27.8	19.6
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	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	チンゲンサイ 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ とうもろこし たけのこ	中華麺 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油 ごま油	735	35.3	34.0
20	金	【もーりもりの日 (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	いか 油揚げ 米みそ	牛乳 昆布	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	692	24.3	25.0
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	鶏レバー竜 田揚げ 鶏肉 卵 油揚げ 米みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん オクラ	しょうが にんにく もやし たまねぎ だいこん えのきたけ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	778	29.1	30.4
24	火	【世界味めぐりの日 (エチオピア)】 コッペパン 牛乳 ティブス(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)	牛肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが ズッキーニ なす キャベツ エリンギ	コッペパン 三温糖 レンズ豆	オリーブ油	695	29.8	27.8
25	水	【筋肉もりもりの日】 ごはん 牛乳 チーズはんぺんフライ 五目炒め 豚じゃが	チーズはん ぺんフライ 鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな 赤パプリカ にんじん さやいんげん	もやし たけのこ たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも こんにゃく	なたね油 ごま油	766	27.2	25.4
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	ホキ ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	レモン果汁 れんこん にんにく たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいもでん粉 三温糖 米粉	なたね油	753	30.8	27.6
27	金	【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	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ モリヤマメロン	精白米 じゃがいも レンズ豆	ごま油 なたね油 カレールウ	777	25.4	26.3
30	月	【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	さわら 豆腐 湯葉	牛乳	にんじん みつば	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	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	656	26.8	26.3

※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。