令和8年10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			
1	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	ホキ 豚肉	牛乳	にんじん トマト	オレンジ果汁 キャベツ とうもろこし たまねぎ	ソフト麺 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	782	35.5	28.7
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	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 米みそ	牛乳	青ピーマン こまつな にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが はくさい ぶなしめじ えのきたけ	精白米 さといも		691	32.7	25.0
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	ささみ水煮 牛肉	牛乳 ししゃもの天ぷら	にんじん さやいんげん	もやし キャベツ 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 いりごま	763	25.9	29.0
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	鶏肉 ベーコン	牛乳	青ピーマン にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	ピタパン ひよこ豆 金時豆	なたね油 ホワイトルウ	678	31.0	38.9
7	水	【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	さば 豚肉 凍り豆腐 油揚げ 赤みそ 米みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	もやし だいこん ごぼう ふき りんご	精白米 糸こんにゃく	なたね油	736	29.5	26.8
8	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	おからコロッケ 鶏肉	飲むヨーグルト	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ キャベツ ぶなしめじ とうもろこし	コッペパン 黒砂糖	なたね油 ごまドレッシング	775	24.6	23.2
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	いわし 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	梅肉 もやし なす たまねぎ えのきたけ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	660	27.8	25.4
13	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	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	枝豆 とうもろこし だいこん たまねぎ マッシュルーム	コッペパン 三温糖	なたね油	753	32.4	30.5
14	水	【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	さんま 豚肉 米みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	はくさい まいたけ だいこん	精白米 こんにゃく さつまいも		705	25.6	26.3
15	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	鶏肉 いか 豚肉 なると	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たけのこ とうもろこし もやし たまねぎ	中華麺 じゃがいもでん粉	なたね油	722	37.3	32.5
19	月	ごはん　牛乳 あじのピリ辛焼き 八宝菜 フルーツあえ	あじ 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい　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	精白米　三温糖 じゃがいもでん粉 巨峰ゼリー	なたね油	716	30.7	18.6

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8年10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			
20	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	鶏肉 ベーコン	牛乳	バジル ブロッコリー にんじん	にんにく レーズン レモン果汁 だいこん たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン さつまいも 三温糖	オリーブ油	778	29.7	31.5
21	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	大豆 豚肉 近江牛	牛乳 あおさ	こまつな にんじん	もやし　たけのこ はくさい　たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 ふ 糸こんにゃく 三温糖	なたね油 焼きマヨネーズ	779	28.6	32.9
22	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	豚肉 鮪フレーク 鶏つくね	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく れんこん ごぼう キャベツ エリンギ	コッペパン はちみつ じゃがいも	なたね油 焼きマヨネーズ	816	38.5	33.9
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	鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ にんにく 切干し大根 もやし たまねぎ 干ししいたけ	精白米 さつまいも 三温糖 トック	ごま油	699	25.1	23.7
26	月	【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	豚肉 焼きちくわ 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 干ししいたけ たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 赤こんにゃく 三温糖	なたね油	771	31.8	30.9
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	プレーンオムレツ ベーコン	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ トマト	とうもろこし キャベツ エリンギ セロリ にんにく	コッペパン 米粉マカロニ 三温糖	ドレッシング	723	28.4	29.0
28	水	【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	さわら 米みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	笠原しょうが はくさい 味付けえのきたけ たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも 油麩		655	26.7	22.5
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	いか 豚肉 米みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが グリンピース だいこん たまねぎ ごぼう 干ししいたけ	ソフト麺 じゃがいもでん粉 さといも 三温糖	なたね油	754	35.0	29.5
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	大豆 豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 じゃがいも	なたね油 ドレッシング カレールウ	796	29.7	28.0

※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。