

令和5年 9月 こんだてひょう

今月の目標： 丈夫な体をつくろう

東部B学校給食共同調理場(田上小・上田上小・青山小・瀬田小・瀬田南小・瀬田東小・瀬田北小)

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質 小学校
			②おもにエネルギーのもとになる	③おもに体をつくる	④おもに体の調子を整える	その他	
5	火	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク キャベツとツナのソテー	コッペパン じゃがいも なたね油 ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 まぐろ・油漬フ レーク 豚肉	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 コンソメ こしょう ケチャップ ウスターソー ス	589kcal 21.7g 22.4g
6	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) だいず大豆とえだまめの親子揚げ* だいこんと水菜 ^{みずな} のサラダ 野菜カレー (レトルト)	麦ごはん でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング 野菜カレー (レトルト)	のむヨーグルト (A) 大豆	えだまめ だいこん にんじん みずな	塩	609kcal 16.2g 16.1g
7	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} あじの照り焼き 厚揚げ ^{あつあげ} の炒め煮 ^{いた に} アップルシャーベット	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 あじ 厚揚げ 鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん アップルシャーベット	塩 酒 みりん しょうゆ けずりぶし	573kcal 28.3g 13.7g
8	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} スパイシーポーク* 和風ポトフ* ズッキーニのサラダ* ・サウザンドレッシング	麦ごはん 三温糖 サウザンドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく だいこん ズッキーニ カラピーマン たまねぎ にんじん れんこん ぶなしめじ 白ねぎ	カレー粉 酒 トウバンジャン しょうゆ みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	571kcal 26.1g 18.7g
11	月	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) とりだんご 鶏団子のしょうゆだれ かみかみみそ汁 ^{しる} きりぼ 切干しだいこんのあえもの	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	のむヨーグルト (B) チキンボール 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんじん 切干しだいこん りょくとうもやし たまねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく	しょうゆ みりん 米酢 塩 けずりぶし	584kcal 19.7g 18.7g
12	火	バターリッチパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 豚肉のガーリック焼き ごぼうサラダ 野菜のトマトソース煮	バターリッチパン ひまわり油 ごまドレッシング すりごま じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト	酒 しょうゆ ケチャップ トマトピュー レー ウスターソー ス コンソメ 塩 こしょう	617kcal 29.9g 22.2g
13	水	【郷土料理・特産物：山梨県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} じゃがいもとひじきの煮物* ほうとう	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖 ほうとう	牛乳 ます 干しひじき 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ けずりぶし	574kcal 28.9g 15.9g
14	木	ちゅうかめん 中華麺 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} いかのかりん揚げ チンゲンサイのオイスターソース炒め 中華カレースープ*	中華麺 でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 カレールウ	牛乳 むらさきいか 鶏ひき肉 豚肉	しょうが チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 こしょう しょうゆ オイスターソー ス カレー粉 中華スープ 塩	602kcal 28.1g 22.1g
15	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 豚肉のおこのみソース こまつなのお浸し じゃがいものそぼろ煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 あおりの 花かつお 鶏ひき肉	しょうが(酢漬) こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ぶなしめじ はくさい	酒 塩 ウスターソー ス ケチャップ みりん しょうゆ けずりぶし	561kcal 25.9g 15.5g
19	火	こくろ 黒糖パン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} チキンハンバーグケチャップソースかけ コーンポテト はるさめのコンソメスープ	黒糖パン ひまわり油 三温糖 じゃがいも はるさめ	牛乳 チキンハンバー グ ベーコン	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスターソー ス 塩 こしょう コンソメ	613kcal 24.3g 19.6g

日	曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質 小学校
			黄 おもにエネルギーのもとになる	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	その他	
20	水	【滋賀の産物を食べようデー】 おまつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 お講汁 なつやさい 夏野菜とわかさぎのエスニック風南蛮漬け* かんぴょうと野菜のマヨネーズあえ	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 マヨネーズ	牛乳 わかさぎ 油揚げ 豆腐 みそ	オクラ 赤こんにやく カラーピーマン ぶなしめじ にんにく レモン果汁 たまねぎ かんぴょう キャベツ にんじん だいこん こまつな	塩 ケチャップ しょうゆ バジル オレガノ ナンプラー けずりぶし	591kcal 20.0g 22.9g
21	木	おまつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 めひかりの磯辺揚げ* 沢煮庵 ポテトサラダ・マヨネーズ	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ でん粉	牛乳 メヒカリ あおりの 豚肉	とうもろこし きゅうり だいこん ごぼう たけのこ にんじん 糸みつば こんにやく	酒 塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	597kcal 19.7g 22.7g
22	金	おまつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ビビンバ風焼肉* 炒めナムル 鶏団子入り汁ビーフン*	麦ごはん 三温糖 ごま油 すりごま ビーフン	牛乳 豚肉 チキンボール	にんにく 青ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん はくさい 乾しいたけ にはら	酒 しょうゆ コチュジャン 塩 中華スープ	579kcal 26.6g 18.9g
25	月	おまつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あつあ 厚揚げの肉みそかけ とうがんのくず煮風* キャベツの塩こんぶあえ	麦ごはん なたね油 ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ 塩昆布 鶏肉 焼き竹輪	白ねぎ キャベツ にんじん とうがん たまねぎ 糸みつば	みりん ケチャップ しょうゆ 酒 塩 出しこんぶ けずりぶし	563kcal 23.8g 17.3g
26	火	【外国料理・ポルトガル】 コッペパン 牛乳 バカリヤウのフライ（たらのフライ）* ポルトガル風ひよこ豆のサラダ* ・フレンチドレッシング カルドベルデ（じゃがいものスープ）*	コッペパン でん粉 なたね油 ひよこまめ フレンチドレッシング じゃがいも オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 たら 鶏肉	スナップえんどう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	655kcal 28.7g 25.2g
27	水	【お月見献立】 おまつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 や 焼きさば さともと豚肉の煮物 まんじゅう（玄米）	麦ごはん ひまわり油 さとも 三温糖 まんじゅう（玄米）	牛乳 さば 豚肉	だいこん こんにやく さやえんどう	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	664kcal 28.3g 19.9g
28	木	おまつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 このや お好み焼き* カラーピーマンの甘酢あえ ぶたにく からいた 豚肉となすのピリ辛炒め*	麦ごはん お好み焼き 三温糖 ひまわり油 でん粉	牛乳 あおりの 花かつお 豚肉 豆みそ	りょくとうもやし カラーピーマン にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 ウスターソース コチュジャン 酒 ケチャップ 中華スープ	560kcal 21.1g 13.1g
29	金	おまつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 肉じゃが はくさいとだいこんのレモン風味	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖	牛乳 さわら 牛肉	しょうが はくさい だいこん レモン果汁 たまねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 みりん 塩 けずりぶし	650kcal 25.8g 22.4g

※ 材料等の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

*は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

※ エネルギー、たんぱく質、脂質の値は小学校3・4年生の一食当たりの栄養量です。

★こんだてから

- 6日 「野菜カレー(レトルト)」は、緊急時の代替用物資を提供させていただきます。原材料につきましては、学校給食食品原材料表(令和5年度2学期分)の最終ページに記載しております。
- 13日 じゃがいもとひじきの煮物は、100年以上前から7月1日の富士山の山開きの日に食べられている料理です。「ほうとう」は、小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、肉や野菜の具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。
- 20日 「夏野菜とわかさぎのエスニック風南蛮漬け」は、令和4年度学校給食用料理コンクールで優秀賞に輝いた、唐崎中学校に通う生徒さんの献立「夏野菜と小あゆのエスニック風南蛮漬け」を少しアレンジしました。本来、小あゆを使用する予定でしたが、入荷の都合により、「わかさぎ」を使用します。
- 26日 「バカリヤウ」は、塩漬けにしたタラを干した「干しダラ」のことで、ポルトガルの国民食です。カルドベルデは、ポルトガル語でカールド(汁)、ベルデ(緑色)を意味し、濃い緑色の野菜を使用します。給食では、キャベツを使用し、アレンジして提供します。

・・・保護者の方へお願い・・・

皆様からいただいております学校給食費は、すべて食材の購入費となっています。

毎月の学校給食費は期日までにお支払いいただきますようお願いいたします。

9月分の口座振替日は10月30日(月)です。

納付予定額は、小学校4,320円です。ただし、学校行事等により変更となる場合があります。