

# 令和5年 11月 こんだてひょう

今月の目標: バランスの取れた食事をしよう

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
			(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	
1	水	【日本型食事献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 実だくさんみそ汁	麦ごはん だん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 さつまいも	牛乳 さわら 干しひじき 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにゃく にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ けずりぶし	641kcal 26.2g 23.3g
2	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ポークハンバーグ キャベツのあえもの とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	麦ごはん ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉	キャベツ だいこん カレーピーマン たまねぎ エリンギ トマト	しょうゆ みりん 塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	669kcal 24.3g 21.9g
6	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ じゃがいものそぼろ炒め 沢煮椀	麦ごはん だん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	牛乳 わかさぎ じゃがいも 豚肉	にんじん だいこん ごぼう たけのこ 青ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 出しこんぶ けずりぶし	540kcal 21.2g 17.8g
7	火	バターリッチパン 牛乳 ポークチャップ とうにゅうい 豆乳入りコーンチャウダー りんご	バターリッチパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく たまねぎ にんじん どうもろこし パセリ りんご	酒 塩 コンソメ こしょう トマトピューレー ケチャップ ウスターソース	600kcal 29.4g 21.0g
8	水	【かみかみデー】 はつがげんまい 発芽玄米ごはん のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ 厚揚げの炒め煮 きりぼし 切干しだいこんのキムチ炒め*	発芽玄米ごはん だん粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	のむヨーグルト (B) むらさきいか 豚肉 厚揚げ 鶏肉	しょうが ピーマン 切干しだいこん キムチ(はくさい) たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 けずりぶし	600kcal 27.0g 13.1g
9	木	【外国料理・アルゼンチン】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 しろいんげん豆のスープ チミチュリチキン(鶏肉の香味ソースかけ)* エンサラダ・ベルドゥラス(野菜サラダ) ・サウザンドレッシング	麦ごはん ひまわり油 三温糖 オリーブ油 サウザンドレッシング 白いんげん豆 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく パセリ キャベツ ほうれんそう カレーピーマン にんじん たまねぎ どうもろこし	塩 こしょう 白ワイン 米酢 オレガノ コンソメ	551kcal 27.1g 16.2g
10	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 デジブルコギ ぎゅうにく 牛肉とキャベツの炒め物 ビーフンとわかめのスープ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ビーフン	牛乳 豚肉 みそ 牛肉 鶏肉 わかめ	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ カレーピーマン にんじん 乾しいたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 中華スープ 塩	549kcal 28.2g 15.7g
13	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き こまつなのおひたし みそ煮込みおでん	麦ごはん ひまわり油 さといも 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ みそ	こまつな りよくとうもやし にんじん だいこん こんにゃく	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	573kcal 28.8g 19.3g
14	火	コッペパン 牛乳 フランクフルト はなやさい 花野菜のサラダ・和風ドレッシング とりにく 鶏肉のトマト煮込み	コッペパン 和風ドレッシング じゃがいも オリーブ油 三温糖	牛乳 フランクフルト 鶏肉	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ キャベツ にんじん トマト	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	563kcal 25.9g 21.2g
15	水	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ますのから揚げ かしわのじゅんじゅん かんぴょうともやしのあえもの	麦ごはん だん粉 なたね油 三温糖	牛乳 ます 鶏肉 焼き豆腐	しょうが かんぴょう りよくとうもやし キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい 糸こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	626kcal 29.4g 20.4g
16	木	おうみ 近江うどん 牛乳 ホキの更紗揚げ さつまいものはちみつ煮 ゆばのあんかけ汁	近江うどん だん粉 三温糖 なたね油 さつまいも はちみつ	牛乳 ホキ 鶏肉 生ゆば	しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ こまつな	カレー粉 酒 しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	564kcal 25.4g 17.5g

日	曜	献立名	主  な  材			料	エネルギー たんぱく質 脂 質
			(黄) おもにエネルギー 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		
17	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き* ポテトサラダ・マヨネーズ	麦ごはん 塩麹 ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	とうもろこし さやいんげん だいこん にんじん りょくとうもやし 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 けずりぶし	574kcal 28.8g 19.3g
20	月	【郷土料理・特産物：広島県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 鶏肉のから揚げレモンソース* もぶりごはんの具 うずみの汁*	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 さといも	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ちらしかまぼこ (もみじ)	レモン果汁 にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こんにゃく 乾しいたけ 糸みつば	塩 こしょう 酒 米酢 しょうゆ みりん けずりぶし	597kcal 27.4g 19.4g
21	火	こくとう 黒糖パン 豚肉のマスタード焼き かぼちゃのサラダ	黒糖パン オリーブ油 米粉マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ とうもろこし	酒 しょうゆ 粒入りマス タード 塩 こしょう コンソメ	585kcal 28.1g 19.0g
22	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ちくわの赤しそ揚げ☆	麦ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 じゃがいも ひまわり油	牛乳 焼き竹輪 豚肉	赤しそ だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 塩 米酢 みりん けずりぶし	578kcal 20.9g 16.8g
24	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 豚肉のしょうが焼き わかめとだいこんのサラダ・柑橘ドレッシング 高野豆腐の煮物	麦ごはん ひまわり油 柑橘ドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 わかめ 高野豆腐 鶏肉	しょうが だいこん こまつな たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	567kcal 29.1g 17.0g
27	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 鶏肉のカレーマヨ焼き ナムル トック入り野菜スープ	麦ごはん マヨネーズ ごま油 三温糖 トック	牛乳 鶏肉 豚肉	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん にんにく はくさい たけのこ とうもろこし なら	酒 塩 カレー粉 しょうゆ 中華スープ	572kcal 28.8g 15.7g
28	火	コッペパン 鶏肉のガーリック焼き ごぼうとれんこんのサラダ ポトフ	コッペパン ひまわり油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん キャベツ にんじん ブロッコリー	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	569kcal 30.0g 21.6g
29	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん かぼちゃコロッケ はくさいの塩昆布あえ* 仰木中学校おすすめカレー	麦ごはん かぼちゃコロッケ なたね油 じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト (A) 塩昆布 豚肉	はくさい だいこん たまねぎ にんじん とうもろこし トマト ほうれんそう にんにく	みりん しょうゆ 塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 クミン こしょう	692kcal 18.8g 18.4g
30	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 厚揚げの肉みそかけ 鶏肉と野菜の煮物 さつまいもチップス	麦ごはん 三温糖 なたね油 ひまわり油 じゃがいも さつまいもチップス	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ 鶏肉	白ねぎ だいこん にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	みりん ケチャップ しょうゆ けずりぶし	590kcal 23.8g 18.1g

☆ 22日(水)ちくわの赤しそ揚げ 小学生は低学年・中学年:1個、高学年:2個です。

※ 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

- 9日 チミチュリチキンの「チミチュリ」は、アルゼンチン発祥のソースです。にんにく、パセリ、オレガノなどの香味野菜を使っているのが特徴です。給食では、焼いた鶏肉にかけて提供します。
- 20日 広島県は、レモンの生産量が全国第1位です。「もぶりごはん」は、甘辛く味付けした具材を混ぜて食べるごはんのことです。広島県の方言で「もぶる」は、「混ぜる」という意味です。「うずみの汁」は、江戸時代の儉約政治によりぜいたくを禁じられていた際に、具材をごはんの下にうずめて、質素に見せかけて食べたことが始まりといわれています。

・・・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。11月分の口座振替日は12月28日(木)です。納付予定額は、小学校4,800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。
- 10月より第3子以降の児童生徒の給食費の免除を実施しています。申請されていない方は市HPをご確認下さい。