

令和5年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう

☆南部学校給食共同調理場☆

大津市教育委員会

(日吉台小・下阪本小・唐崎小・志賀小・比叡平小・藤尾小・長等小・逢坂小・日吉中・唐崎中・皇子山中)

日 曜	献 立 名	主 材				エネギー たんぱく質 脂 質	
		②黄	①赤	③緑	その他	小学校	中学校
		おもにエネルギーのもとになる	おもに 体をつくる	おもに体の調子を 整える			
1 月	【端午の節句献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりんあげ こや どうふ はるやさい 高野豆腐と春野菜のたき合わせ りんご・豆乳の端午の節句ゼリー	麦ごはん 三温糖 でん粉 なたね油 ひまわり油 ゼリー(端午の節句)	牛乳 豚肉 高野豆腐 むらさきいか	ぶき しょうが たけのこ にんじん だいこん こんにやく さやいんげん	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	622kcal 25.8g 19.9g	790kcal 32.0g 23.5g
2 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉とレバーのケチャップソース* はるさめ 春雨サラダ はっほうさい 八宝菜	麦ごはん でん粉 なたね油 はるさめ ごま油 いりごま ひまわり油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏レバー 蒸しかまぼこ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん 乾しいたけ カラーピーマン りよくとうもやし	こしょう 酒 しょうゆ 塩 ケチャップ 米酢 中華スープ ウスターソース	635kcal 27.4g 19.4g	819kcal 34.1g 23.0g
8 月	【郷土料理・特産物：高知県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー(ゆず) きびなごのから揚げ ぐる煮	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ひまわり油 ゼリー(ゆず)	牛乳 鶏肉 厚揚げ きびなご	ごぼう だいこん れんこん こんにやく さやいんげん にんじん	酒 塩 みりん けずりぶし しょうゆ	587kcal 23.1g 17.2g	747kcal 28.5g 20.1g
9 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのヤムニョムたれがけ* とりにく 鶏肉のチンジャオロースー ビーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 ビーフン	牛乳 さわら 鶏肉 豚肉	たけのこ ピーマン たまねぎ キャベツ チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん しょうが	酒 こしょう しょうゆ みりん 塩 コチュジャン ケチャップ オイスターソース 中華スープ	561kcal 27.7g 16.4g	730kcal 35.6g 19.5g
10 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き きゅうりのうめかつおあえ あつあ とりにく 厚揚げと鶏肉のうま煮	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 花かつお 厚揚げ	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり 梅肉 さやいんげん 糸こんにやく りよくとうもやし	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	550kcal 27.2g 14.9g	708kcal 33.9g 17.1g
11 木	まっちゃ 抹茶パン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンのハーブ焼き こめこ 米粉マカロニのナポリタン* やさい とうにゅう 野菜の豆乳 シチュー	抹茶パン ひまわり油 米粉マカロニ 三温糖 オリーブ油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬 フレーク ベーコン 豆乳	ピーマン マッシュルーム トマト たまねぎ ブロッコリー にんじん	白ワイン 塩 こしょう バジルソー ス ケチャップ コンソメ	630kcal 32.1g 19.4g	800kcal 40.2g 23.2g
12 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のユーリンチーソースがけ はる ちゅうか 春キャベツの中華スープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが 白ねぎ ほうれんそう りよくとうもやし カラーピーマン たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	酒 塩 しょうゆ 米酢 みりん 中華スープ こしょう	592kcal 26.6g 18.8g	762kcal 33.1g 22.2g
15 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) あじ たつた あ 竜田揚げ ちくぜんに 筑前煮 きりぼ 切干しだいこんのはりはりあえ	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ひまわり油	のむヨーグル ト(B) あじ 鶏肉	ごぼう 乾しいたけ しょうが きゅうり たけのこ れんこん にんじん こんにやく さやいんげん 切干しだいこん りよくとうもやし	酒 塩 米酢 みりん しょうゆ けずりぶし	540kcal 24.4g 11.0g	717kcal 31.9g 14.6g
16 火	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうとかぼちゃのから揚げ かいそう 海藻サラダ・しそドレッシング ジャージャーめんふうソース*	ソフトめん 上新粉 なたね油 しそドレッシング ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 海藻ミックス 豚ひき肉 豆みそ	ごぼう かぼちゃ だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん たけのこ にんにく 乾しいたけ しょうが	塩 しょうゆ みりん	593kcal 24.2g 19.2g	758kcal 30.3g 22.7g
17 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグ はるやさい 春野菜のサラダ・コールスロドレッシング ハッシュドポーク	麦ごはん ひまわり油 コールスロド レッシング ハヤシルウ	牛乳 チキンハン バーグ 豚肉	アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	637kcal 23.4g 23.3g	818kcal 29.1g 27.7g

日曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質	
		(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	小学校	中学校
18木	ことう 黒糖パン ぎゅうにゅう コンソメスープ とりにく 鶏肉のガーリック焼き ほうれんそうとコーンの炒め物	黒糖パン ひまわり油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬 フレーク ベーコン	にんにく パセリ ほうれんそう とうもろこし りょくとうもやし たまねぎ にんじん	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	544kcal 29.9g 16.0g	春季総 体のた め給食 はあり ません
19金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのんにくだけかけ はる 春キャベツの塩昆布あえ トック入りすいとん風みそ汁*	麦ごはん なたね油 三温糖 トック	牛乳 ホキ粉付 塩昆布 豚肉 みそ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ぶなしめじ 赤こんにやく 青ねぎ	しょうゆ けずりぶし	596kcal 24.3g 18.0g	春季総 体のた め給食 はあり ません
22月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 豚じゃが	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さば 干しひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ けずりぶし みりん	603kcal 28.5g 21.9g	788kcal 36.6g 27.1g
23火	【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 ぎゅうにゅう 牛乳 こあゆのから揚げ もやしのカレー炒め* かしわのじゅんじゅん	麦ごはん どん粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 こあゆ ハム 鶏肉 焼き豆腐	しょうが ほうさい りょくとうもやし カラーピーマン たまねぎ 白ねぎ 赤こんにやく	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう	573kcal 26.5g 16.5g	738kcal 32.9g 19.2g
24水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふただんご あまず 豚団子の甘酢かけ チャプチェ とりにく とうふ 鶏肉と豆腐のスープ	麦ごはん なたね油 三温糖 どん粉 はるさめ ひまわり油	牛乳 ポークミートボール 牛肉 鶏肉 わかめ 豆腐	にんにく チンゲンサイ カラーピーマン たまねぎ にんじん ぶなしめじ	米酢 みりん しょうゆ 酒 ケチャップ 中華スープ こしょう 塩	622kcal 23.2g 23.3g	802kcal 28.6g 28.0g
25木	【外国料理・イギリス】 コッペパン・いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 サンデーロースト(豚肉の赤ワインソテー)* コーンポテト スコッチブロス(鶏肉と豆と野菜のスープ)	コッペパン いちごジャム 三温糖 ひまわり油 じゃがいも 米粉マカロニ ひよこまめ オリーブ油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく とうもろこし セロリー にんじん キャベツ	塩 こしょう 赤ワイン しょうゆ コンソメ	598kcal 28.5g 18.9g	745kcal 35.5g 22.5g
26金	【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 のむヨーグルト(A) かぼちゃコロッケ 田上中学校おすすめカレー もやしと小松菜のおかかあえ	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) 花かつお 豚ひき肉	りょくとうもやし こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし たけのこ	みりん しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	698kcal 20.6g 19.0g	907kcal 26.1g 24.3g
29月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく や 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ しん 新じゃがと厚揚げのあまから炒め	麦ごはん ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも でん粉 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 厚揚げ	しょうが れんこん りょくとうもやし さやいんげん とうもろこし なら たまねぎ 乾しいたけ	酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし	575kcal 29.4g 14.4g	740kcal 36.7g 16.5g
30火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ キャベツとごぼうのサラダ しん 新じゃがいものみそ汁	麦ごはん 上新粉 なたね油 ひよこまめ ゴンドレッシング じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 油揚げ みそ	ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	塩 けずりぶし	595kcal 20.4g 20.7g	835kcal 27.5g 28.5g
31水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく や 鶏肉のカレーマヨ焼き* はる 春キャベツのレモン和え だいず い 大豆入りミネストローネ	麦ごはん マヨネーズ ひまわり油 三温糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	キャベツ パセリ とうもろこし レモン果汁 かぼちゃ にんじん セロリー たまねぎ	米酢 コンソメ こしょう カレー粉 塩 しょうゆ 酒 トマトピューレー ケチャップ	560kcal 27.2g 16.3g	721kcal 33.9g 18.9g

☆ 30日(火) ちくわの米粉天ぷら 小学生は低学年・中学年:1個、高学年:2個、中学生は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

23日「こあゆのから揚げ」に使用されるこあゆは、魚卵を含みます。また、同一工場内で、卵・乳・小麦・大豆を使用していますがライン洗浄等のコンタミネーション防止対策を行っています。漁獲の際に、えびとかにが一緒に水揚げされます。

・・・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。

5月分の口座振替日は6月28日(水)です。納付予定額は、小学校4,800円、中学校5,220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。