

令和5年 6月 こんだてひょう

今月の目標: よくかんで食べよう

☆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
1	木	コッペパン 牛乳 ホキのガーリック揚げ* ほうれんそうともやしのナムル はるさめスープ	コッペパン なたね油 ごま油 でん粉 すりごま はるさめ	牛乳 ホキ(冷・切り身) 鶏肉	にんにく 青ねぎ ほうれんそう りよくとうもやし にんじん たまねぎ 乾しいたけ	酒 みりん しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	592kcal 28.1g 22.1g	752kcal 35.8g 26.8g
2	金	白ごはん(大津産米) 牛乳 赤魚のから揚げ くきわかめの和えもの 豆腐のみそ汁	白ごはん 上新粉 なたね油 三温糖	牛乳 赤魚 くきわかめ 豆腐 油揚げ みそ	しょうが りよくとうもやし きゅうり たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	585kcal 25.4g 20.5g	758kcal 32.3g 24.6g
5	月	白ごはん(大津産米) 牛乳 さばの塩こうじ焼き* ごぼうサラダ 厚揚げと野菜のみそ煮	白ごはん 三温糖 塩麴 ひまわり油 ゴートレッシング じゃがいも	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう とうもろこし きゅうり にんじん たけのこ ぶなしめじ えだまめ	酒 塩 みりん しょうゆ こしょう けずりぶし	658kcal 29.7g 24.5g	859kcal 38.2g 30.4g
6	火	【かみかみデー】 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(B) れんこんのカレー揚げ* きのこ入り豚丼の具* 鶏団子汁	白ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	のむヨーグルト(B) 豚肉 チキンボール	れんこん たまねぎ まいたけ こまつな ぶなしめじ 赤こんにゃく ごぼう 白ねぎ にんじん だいこん	カレー粉 塩 酒 しょうゆ みりん 出しこんぶ けずりぶし	573kcal 17.4g 15.8g	755kcal 21.9g 20.5g
7	水	白ごはん(大津産米) 牛乳 ゼリー(青梅) 豚肉のねぎだれかけ 高野豆腐のそぼろ煮	白ごはん ひまわり油 三温糖 ゼリー(青梅)	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん こんにゃく 青ねぎ 乾しいたけ さやえんどう	塩 酒 しょうゆ みりん けずりぶし	604kcal 28.6g 18.6g	766kcal 35.7g 21.9g
8	木	【外国料理・アメリカ】 コッペパン・ブルーベリージャム 牛乳 フライドポテト さやいんげんとツナのソテー ポークビーンズ	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも なたね油 三温糖 ひまわり油	牛乳 まぐろ・油漬 フレーク 大豆 豚肉	キャベツ さやいんげん たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	塩 コンソメ こしょう ケチャップ	602kcal 25.0g 21.1g	753kcal 30.9g 25.4g
9	金	白ごはん(大津産米) 牛乳 あじのマヨネーズ焼き もずくのすまし汁* 切干しだいこんのはりはりあえ	白ごはん マヨネーズ ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 あじ もずく 鶏肉 豆腐	切干しだいこん にんじん きゅうり えのきたけ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 米酢 出しこんぶ けずりぶし	548kcal 27.5g 17.0g	711kcal 35.3g 20.1g
12	月	白ごはん(大津産米) 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ こまつなのおひたし 豚肉と野菜の煮物	白ごはん なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖 上新粉	牛乳 焼き竹輪 豚肉	こまつな りよくとうもやし だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん けずりぶし	544kcal 19.8g 16.2g	769kcal 26.7g 22.7g
13	火	近江うどん 牛乳 厚揚げのみそだれかけ かぼちゃの鶏そぼろ煮 五目野菜汁	近江うどん なたね油 三温糖 でん粉 ひまわり油	牛乳 厚揚げ みそ 鶏ひき肉 豚肉 蒸しかまぼこ	かぼちゃ りよくとうもやし キャベツ にんじん 青ねぎ	しょうゆ けずりぶし みりん 塩 出しこんぶ	539kcal 25.3g 19.1g	684kcal 31.3g 22.5g
14	水	【滋賀の産物を食べようデー】 白ごはん(大津産米) 牛乳 ゆばのみそ汁 もろこのかりん揚げ もやしと豚肉の炒めもの	白ごはん 上新粉 なたね油 ひまわり油	牛乳 もろこ 豚肉 生ゆば 豆腐 みそ	りよくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし	571kcal 23.4g 19.7g	735kcal 29.0g 23.4g
15	木	コッペパン 牛乳 ますのマスタード焼き* アスパラガスのサラダ・和風ドレッシング 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 ます 鶏肉	にんにく アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ	白ワイン 塩 コンソメ こしょう 粒入りマスタード	610kcal 30.6g 22.8g	777kcal 39.1g 27.9g
16	金	白ごはん(大津産米) 牛乳 はるさめ す 豚肉のカレー焼き じゃがいもとちくわのうま煮	白ごはん ひまわり油 はるさめ 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 焼き竹輪	りよくとうもやし カレーピーマン にんじん たまねぎ こんにゃく	酒 みりん しょうゆ カレー粉 米酢 塩 けずりぶし	561kcal 25.0g 14.9g	722kcal 30.9g 17.2g

☆ 12日(月)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。

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
19月	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん (大津産米) 牛乳 だいず あ 大豆しゃりしゃり揚げ チンゲンサイの塩昆布あえ ちくぜんに 筑前煮	白ごはん 上新粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 大豆 塩昆布 鶏肉	キャベツ チンゲンサイ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう さやえんどう	塩 しょうゆ みりん けずりぶし	555kcal 20.0g 19.3g	715kcal 24.5g 22.8g
20火	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん (大津産米) 牛乳 ぶただんご いた 豚団子のあまからだれ なすのみそ炒め* うお じる 魚そうめん汁*	白ごはん 三温糖 でん粉 なたね油 ひまわり油	牛乳 鶏肉 ポークミートボール わかめ みそ 魚そうめん	なす ビーマン 乾しいたけ たまねぎ にんじん 青ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 トウバンジャン 出しこんぶ けずりぶし	595kcal 24.6g 20.0g	767kcal 30.5g 23.8g
21水	きょうどりよりり とくさんぶつ おかやまけん 【郷土料理・特産物：岡山県】 しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん (大津産米) 牛乳 ゼリー (もも) さわらのて や 照り焼き そずり なべふうに 鍋風煮*	白ごはん ひまわり油 でん粉 ゼリー (もも)	牛乳 さわら 牛肉 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう ぶなしめじ はくさい みずな 白ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	595kcal 27.0g 17.5g	760kcal 34.6g 21.0g
22木	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 チキンハンバーグケチャップソースかけ だいこんサラダ コンソメスープ	黒糖パン ひまわり油 三温糖 しそドレッシング	牛乳 チキンハン バーグ 豚肉	だいこん みずな たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	赤ワイン ウスターソ ース ケチャップ 塩 コンメ こしょう	578kcal 24.3g 21.0g	735kcal 30.3g 25.4g
23金	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん (大津産米) 牛乳 かぼちゃコロケ オニオンスープ こまつなのサラダ かんきつ 柑橘ドレッシング	白ごはん かぼちゃコロケ なたね油 柑橘ドレッシング ひまわり油	牛乳 鶏肉	こまつな にんじん だいこん たまねぎ エリンギ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	600kcal 16.7g 18.4g	774kcal 20.2g 21.6g
26月	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん (大津産米) 牛乳 とりだんご あまず ごも やさいいた 鶏団子の甘酢あんかけ 五目野菜炒め チンゲンサイの中華スープ ちゅうか	白ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ひまわり油	牛乳 チキンボール 豚肉	たまねぎ たけのこ ピーマン チンゲンサイ にんじん にんにく りよくとうもやし 乾しいたけ とうもろこし	米酢 塩 しょうゆ オイスター ソース こしょう 中華スープ	580kcal 20.2g 21.3g	747kcal 24.8g 25.4g
27火	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう じる 白ごはん (大津産米) 牛乳 けんちん汁 ぶたにく うめふうみや に 豚肉の梅風味焼き* ひじきのうま煮	白ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 豚肉 干しひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	梅肉 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	548kcal 28.3g 17.3g	705kcal 35.3g 20.2g
28水	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう とり や に 白ごはん (大津産米) 牛乳 鶏のすき焼き煮 わかさぎのいそべ あ 磯辺揚げ キャベツのごまあえ	白ごはん なたね油 いりごま ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 わかさぎ あおのり 鶏肉 焼き豆腐	キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ 乾しいたけ えのきたけ こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん	559kcal 22.5g 17.0g	720kcal 27.8g 19.8g
29木	ぎゅうにゅう や バターリッチパン 牛乳 焼きウインナー☆ いろど やさい 彩り野菜サラダ とうにゅうい 豆乳入りポテトスープ	バターリッチパン ひまわり油 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ウインナー 豆乳	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	米酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	626kcal 24.0g 26.6g	818kcal 30.9g 34.6g
30金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろ おおつさんまい のむ た 白ごはん (大津産米) のむヨーグルト(A) ぶたにく や えだまめ 豚肉のバジル焼き キャベツと枝豆のサラダ* せいらんしょうがっこう 晴嵐小学校 おすすめカレー	白ごはん ひまわり油 マヨネーズ じゃがいも カレールウ	のむヨーグル ト(A) 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん カラーピーマン とうもろこし キャベツ えだまめ	白ワイン 塩 ケチャップ こしょう バジルソース しょうゆ ウスターソ ース カレー粉	636kcal 26.3g 18.6g	824kcal 33.4g 23.8g

☆ 29日(木)焼きウインナー 小学生は低学年・中学年:2本、高学年:3本、中学生は3本です。 *は、新しい料理などです。お楽しみに...

※ 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。

※ 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

- 8日 「フライドポテト」は、発祥地がベルギーで、フランスで開発され、アメリカから世界に広がったといわれています。「ポークビーンズ」は、豚肉と豆をトマトで煮込んだ、アメリカの有名な郷土料理です。
- 14日 「もろこのかりん揚げ」に使用するもろこは、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。
- 21日 「そずり鍋」は、岡山県津山市に伝わる、野菜やきのこなどを使った郷土料理です。牛肉の骨のまわりについている肉をそぎとることを津山の方言で「そずる」ということから、うす切りの肉を使った鍋を「そずり鍋」というようになったそうです。

・・・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。

6月分の口座振替日は7月28日(金)です。納付予定額は、小学校5,280円、中学校6,380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。