

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

☆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 |
| | | | | | | | |
| 5 火 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 めひかりの磯辺揚げ* さわにわん 沢煮椀 ポテトサラダ・マヨネーズ | 麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ ひまわり油 | 牛乳 メヒカリ あおのり 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 こんにゃく | 酒 塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし | 602kcal 19.7g 23.2g | 759kcal 24.0g 26.0g |
| 6 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 豚肉のおこのみソース こまつなのおひたし 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 あおのり 花かつお 鶏ひき肉 | しょうが(酢漬) こまつな はくさい たまねぎ にんじん こんにゃく ぶなしめじ | 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 | 563kcal 25.9g 16.0g | 725kcal 32.2g 18.6g |
| 7 木 | 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 | 744kcal 26.6g 27.1g |
| 8 金 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーポーク* わふう 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 ひまわり油 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 カラーピーマン 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 | 575kcal 26.1g 19.2g | 727kcal 32.4g 21.3g |
| 11 月 | 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 糸こんにゃく さやいんげん | しょうゆ 米酢 酒 みりん 塩 けずりぶし | 641kcal 25.8g 22.4g | 835kcal 33.1g 27.3g |
| 12 火 | ちゅうかめん ぎゅうにゅう 牛乳 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 ちゅうか 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 塩 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 | 602kcal 28.1g 22.1g | 737kcal 34.3g 26.3g |
| 13 水 | きょうどりょうり とくさんぶつ やまなしけん 【郷土料理・特産物：山梨県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ますの塩焼き ほうとう じゃがいもとひじきの煮物* | 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 | 578kcal 29.0g 16.2g | 751kcal 37.2g 19.2g |
| 14 木 | バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き ごぼうサラダ やさしい 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 | 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 酒 こしょう | 622kcal 29.9g 22.7g | 788kcal 37.3g 27.5g |
| 15 金 | 【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 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 りよくとうもやし 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 | 587kcal 19.8g 18.7g | 772kcal 25.0g 24.4g |
| 19 火 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの照り焼き あつあ 厚揚げの炒め煮 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 アップルシャーベツト | 塩 酒 みりん しょうゆ けずりぶし | 575kcal 28.3g 13.9g | 736kcal 36.3g 16.0g |

| 日 | 曜 | 献立名 | 主 材 | | | | エネルギーたんぱく質脂質 | |
|----|---|---|---|--|---|--|---------------------------|---------------------------|
| | | | 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 | 小学校 | 中学校 |
| | | | | | | | ① 黄 | ① 赤 |
| 20 | 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 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 | にんじん たまねぎ カラピーマン ぶなしめじ にんにく レモン果汁 キャベツ かんぴょう オクラ だいこん こまつな 赤こんにゃく | 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 | 592kcal 20.0g 22.9g | 763kcal 24.6g 27.5g |
| 21 | 木 | こくとう 黒糖パン 牛乳 チキンハンバーグケチャップソースかけ 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 | 615kcal 24.3g 19.8g | 783kcal 30.2g 23.9g |
| 22 | 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) だいず 大豆とえだまめの親子揚げ* だいこんと水菜のサラダ おうさかしょうがっこう 逢坂小学校おすすめカレー | 麦ごはん でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング グ じゃがいも ひまわり油 カレールウ | のむヨーグル ト(A) 大豆 鶏肉 | えだまめ だいこん にんじん みずな たまねぎ かぼちゃ れんこん アスパラガス とうもろこし | 塩 カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう | 638kcal 22.2g 17.6g | 825kcal 28.1g 22.4g |
| 25 | 月 | おおつさんむぎ 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 とうがんと たまねぎ 糸みつば | みりん 酒 ケチャップ 塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし | 567kcal 23.8g 17.5g | 730kcal 29.5g 20.5g |
| 26 | 火 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 びびん 風焼肉* 炒めナムル とりだんごい 鶏団子入り汁ビーフン* | 麦ごはん 三温糖 ごま油 ひまわり油 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 なら | 酒 しょうゆ コチュジャン 塩 中華スープ | 583kcal 26.6g 19.4g | 751kcal 33.1g 23.0g |
| 27 | 水 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 この や お好み焼き* あます カレーピーマンの甘酢あえ ぶたにく 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 あおのり 花かつお 豚肉 豆みそ | りょくとうもやし カラピーマン 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 中華スープ ケチャップ | 565kcal 21.1g 13.6g | 707kcal 25.5g 15.2g |
| 28 | 木 | 【外国料理・ポルトガル】 こいこくりょうり コッペパン 牛乳 バカリャウのフライ（たらふライ）* 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 | スナックえんどう 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 | 822kcal 36.7g 29.6g |
| 29 | 金 | 【お月見献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 や 焼きさば ぶたにく さいともと豚肉の煮物 まんじゅう（玄米） | 麦ごはん ひまわり油 さいとも 三温糖 まんじゅう（玄米） | 牛乳 さば 豚肉 | だいこん こんにゃく さやえんどう | 酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし | 665kcal 28.3g 20.1g | 833kcal 35.6g 24.5g |

※ 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

- 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。

・・・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、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。