

令和5年 10月 こんだてひょう

今月の目標: 食べ物の働きを知ろう

☆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	
		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
		黄	赤	緑			
2月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さといものから揚げ ぶた 豚キムチ とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	麦ごはん 上新粉 さといもの なたね油 ひまわり油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	はくさい たまねぎ りょくとうもやし キムチ (はくさい) こまつな にんじん	塩 しょうゆ 中華スープ けずりぶし	577kcal 19.8g 19.5g	743kcal 24.2g 23.1g
3火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん・ふりかけ (やさい) 牛乳 さわらのゆずみそ焼き だいこん ぶたにく にももの 大根と豚肉の煮物 スイートポテト	麦ごはん ひまわり油 三温糖 スイートポテト	牛乳 さわら みそ 豚肉	ふりかけ (やさい) ゆず果汁 だいこん にんじん たけのこ こんにゃく 青ねぎ ぶなしめじ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	608kcal 26.3g 17.8g	763kcal 33.2g 20.6g
4水	【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) いそべあ ちくわの磯辺揚げ☆ こんさい 根菜のみそ煮 きりぼ 切干しだいこんのソース炒め	麦ごはん 上新粉 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) 焼き竹輪 みそ あおのり 豚肉 鶏肉 厚揚げ	切干しだいこん りょくとうもやし にんじん ごぼう 赤こんにゃく さやいんげん	中濃ソース しょうゆ 塩 みりん こしょう けずりぶし	566kcal 21.6g 12.5g	827kcal 29.8g 21.5g
5木	コッペパン・メープルジャム 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き かぼちゃサラダ やさい 野菜のスープ煮込み	コッペパン メープルジャム ひまわり油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	にんにく かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	637kcal 27.8g 23.1g	799kcal 34.6g 28.0g
6金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 カレーコロッケ きんぴらごぼう かまぼこ入り秋のすまし汁	麦ごはん 野菜カレーコロッケ 三温糖 なたね油 ひまわり油	牛乳 鶏肉 ちらしかまぼこ (もみじ) ちらしかまぼこ (いちょう)	ごぼう 糸こんにゃく れんこん にんじん だいこん たまねぎ 糸みつば	しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし 塩	582kcal 18.5g 17.4g	753kcal 22.6g 20.4g
10火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 すどり 酢鶏 わかめスープ ゼリー (ぶどう)	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 ゼリー (ぶどう)	牛乳 鶏肉 わかめ	カラービーマン たまねぎ チンゲンサイ はくさい	ケチャップ しょうゆ 米酢 塩 みりん 酒 こしょう 中華スープ	586kcal 22.5g 17.2g	741kcal 27.8g 20.0g
11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 ごぼうサラダ じゃがいものうま煮	麦ごはん 三温糖 お好み焼き ひまわり油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 あおのり 花かつお 鶏肉	ごぼう たまねぎ カラービーマン にんじん こんにゃく さやいんげん	ウスターソース ケチャップ 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	576kcal 20.3g 13.2g	717kcal 24.3g 14.5g
12木	パンプキンロール 牛乳 ホキのフライ やさい 野菜のマリネ さつまいもの豆乳ポタージュ	パンプキンロール じゃがいも 三温糖 でん粉 さつまいも ホワイトルウ なたね油 オリーブ油	牛乳 ホキ 豆乳	にんにく だいこん カラービーマン レモン果汁 たまねぎ にんじん	酒 バジル 塩 コンソメ こしょう	646kcal 26.2g 22.6g	823kcal 33.4g 27.4g
13金	【外国料理・韓国】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ナムル ぶたにく 豚肉のプルコギ風 トック入りピリ辛スープ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ごま油 トック すりごま じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	たまねぎ しょうが チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん にんにく はくさい 青ねぎ	しょうゆ 塩 酒 トウバン ジャン 中華スープ	563kcal 24.8g 15.4g	725kcal 30.8g 17.7g
16月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き しょうが 塩こうじ鍋風 たけのこれんこんの土佐煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 塩麴	牛乳 豚肉 花かつお 鶏肉 油揚げ 豆腐	しょうが れんこん たけのこ はくさい にんじん だいこん みずな ゆず果汁	酒 塩 みりん けずりぶし しょうゆ 出しこんぶ	557kcal 28.5g 17.5g	717kcal 35.5g 20.5g
17火	ソフトめん 牛乳 やさい 野菜のコロコロ揚げ わふう 和風カレー汁 ほうれんそうのおかかあえ	ソフトめん 上新粉 なたね油 カレールウ	牛乳 花かつお 豚肉 油揚げ	ごぼう かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	塩 みりん しょうゆ カレー粉 こしょう けずりぶし	605kcal 24.6g 24.1g	775kcal 30.8g 29.1g
18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 ゆばのみそ汁 もろこのから揚げ ぶた 豚ニラもやし炒め	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	牛乳 もろこ 豚肉 生ゆば 豆腐 みそ	しょうが にら たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ りょくとうもやし	酒 しょうゆ 塩 けずりぶし	588kcal 25.0g 20.8g	758kcal 31.0g 24.7g

☆ 4日(水) ちくわの磯辺揚げ

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	赤	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			
19	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 えだまめコーンポテト とりにく 鶏肉のバーベキューソース オニオンスープ	コッペパン ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 コンソメ こしょう ウスターソース ケチャップ	572kcal 29.4g 20.4g	722kcal 36.6g 24.4g
20	金	【郷土料理・特産物：兵庫県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 はたはたのから揚げ ^あ ☆ ぼたん鍋 ^{なべふう} 風 たまねぎサラダ*・和風ドレッシング ^{わふう}	麦ごはん 上新粉 なたね油 和風ドレッシング さといも 三温糖 ひまわり油	牛乳 はたはた わかめ 豚肉 焼き豆腐 みそ 白みそ	だいこん みずな たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ こんにゃく	塩 みりん しょうゆ 酒 けずりぶし	564kcal 21.8g 19.1g	秋季総 体のた め給食 はあり ません
23	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 コーンフライ ぶたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め ^{いた} 鶏肉の中華スープ ^{とりにく ちゅうか}	麦ごはん 三温糖 コーンフライ なたね油 ひまわり油	牛乳 豚肉 豆みそ 鶏肉	たげのこ ビーマン カラービーマン しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	623kcal 20.6g 22.6g	751kcal 24.5g 23.9g
24	火	【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) とりにく 鶏肉と白ねぎのガーリック焼き ^{しる} はるさめのマヨサラダ きたおおじちゅうがっこう 北大路中学校おすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 はるさめ マヨネーズ じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 鶏肉 まぐろ・油漬 フレーク	白ねぎ にんにく りよくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース カレー粉	607kcal 24.2g 14.4g	786kcal 30.7g 18.3g
25	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 あじの竜田揚げ ^{たつたあ} 油揚げと豆苗のみそ汁 ^{あぶらあ とうみょう}	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 あじ 油揚げ みそ	しょうが キャベツ はくさい みずな たまねぎ にんじん 豆苗 白ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	593kcal 25.4g 21.2g	769kcal 32.5g 25.5g
26	木	【ハロウィン献立】 バターリッチパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ぶたにく 豚肉のマスタード焼き ^や だいこんサラダ・イタリアンドレッシング とうにゅうい 豆乳入りパンプキンポタージュ	バターリッチパン ひまわり油 イタリアンド レッシング ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ	622kcal 27.9g 23.7g	782kcal 34.7g 28.3g
27	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 厚揚げの炒め煮 ^{あつあ いた に} さばの塩焼き ^{しおや} チンゲンサイの塩こんぶあえ ^{しお}	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 さば 塩昆布 鶏肉 厚揚げ	チンゲンサイ キャベツ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	571kcal 26.7g 19.6g	746kcal 34.3g 24.0g
30	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さつまいものみそ汁 ^{しる} とりにく 鶏肉のから揚げおろしソース ^あ 青菜のあえもの ^{あおな}	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	だいこん キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 みりん 塩 しょうゆ けずりぶし	598kcal 27.1g 18.0g	770kcal 33.8g 21.2g
31	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 照り焼きチキン ^{て や} キャベツのソテー ハッシュドポーク	麦ごはん 三温糖 でん粉 ひまわり油 オリーブ油 ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ エリンギ トマト	みりん 塩 しょうゆ こしょう 酒 ケチャップ ウスターソース	564kcal 27.3g 16.3g	727kcal 34.0g 18.9g

☆ 20日(金) はたはたのから揚げ 小学生は低学年・中学年:1尾、高学年:2尾、中学生は2尾です。

※ 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

18日「もろこのから揚げ」に使用する、もろこは、漁獲の際、えびとかに一緒に水揚げされており、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。

20日 兵庫県は、はたはたの漁獲量が全国トップクラスです。また、郷土料理では、イノシシの肉と季節の野菜をみそ味のだし汁と一緒に煮込んだ、「ぼたん鍋」が有名です。給食では、豚肉を使用して、「ぼたん鍋風」として提供します。

24日 今月のおすすめカレーは、北大路中学校の昨年度の2年4組の生徒が考えてくれました。栄養バランスや彩りを工夫し、小学校低学年の子どもたちも食べやすいようにという思いが込められています。

・・・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。

10月分の口座振替日は11月28日(火)です。

納付予定額は、小学校5,040円、中学校5,800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。