

令和7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　　　　　　料				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	【外国料理・トルコ】 レーズンパン　牛乳　トルコ風ポテトサラダ＊ チキンケバブ（鶏肉のロースト） メルジメッキチョルパス（レンズ豆のスープ）	レーズンパン なたね油 じゃがいも オリーブ油 でん粉 レンズまめ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく　パセリ レモン果汁 たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ トマト	塩　こしょう チリパウダー パプリカ（粉） 白ワイン　コンソメ トマトピューレー カレー粉 しょうゆ	589kcal 28.9g 19.5g	748kcal 36.1g 23.6g
2	金	【端午の節句献立】 おおつさんむぎ　牛乳 大津産麦ごはん　牛乳 鶏肉の塩こうじから揚げ 赤こんにゃくとたけのこのうま煮 かまぼこのすまし汁	麦ごはん 塩麴 でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 ちらしかまぼこ（かぶと）	赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 糸みつば	酒 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	566kcal 25.7g 17.6g	729kcal 31.9g 20.6g
7	水	おおつさんむぎ　牛乳 大津産麦ごはん　牛乳 さばの塩焼き　切り干し大根のソース炒め 新じゃがいもと油揚げのみそ汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 さば 豚肉 あおのり 油揚げ　みそ	切り干しだいこん キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ	塩　酒 中濃ソース しょうゆ こしょう 煮干し	571kcal 26.2g 20.8g	746kcal 33.6g 25.6g
8	木	ドッグロール　牛乳 フランクフルト　野菜のカレー煮 キャベツのサラダ・和風ドレッシング	ドッグロール なたね油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	キャベツ とうもろこし えだまめ　たまねぎ にんじん トマト	コンソメ しょうゆ カレー粉 ウスターソース 塩　こしょう	597kcal 26.9g 23.8g	755kcal 33.5g 29.1g
9	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ　牛乳 大津産麦ごはん　のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ　厚揚げの炒め煮 ごぼうのごまドレサラダ	麦ごはん でん粉 ごまドレッシング じゃがいも なたね油 三温糖	のむヨーグルト(B) むらさきいか 豚肉 厚揚げ	しょうが ごぼう とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん 削り節	605kcal 24.7g 13.7g	796kcal 31.4g 17.8g
12	月	おおつさんむぎ　牛乳 大津産麦ごはん　牛乳 フライドポテト　ハッシュドポーク ゼリー（ライチー）	麦ごはん じゃがいも なたね油 ハヤシルウ ゼリー（ライチー）	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	593kcal 18.1g 17.6g	751kcal 22.0g 20.6g
13	火	おおつさんむぎ　牛乳　鶏団子汁 大津産麦ごはん　牛乳 豚肉のしょうが焼き　こまつなのおひたし	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 チキンボール 豆腐	しょうが　たまねぎ こまつな　キャベツ えのきたけ にんじん　青ねぎ	酒　塩 しょうゆ みりん　削り節 出し昆布	556kcal 25.2g 18.5g	715kcal 31.3g 21.8g
14	水	おおつさんむぎ　牛乳 大津産麦ごはん　牛乳 さわらの竜田揚げ チンゲンサイの塩こんぶあえ　豚じゃが	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 塩昆布 豚肉	しょうが　にんじん チンゲンサイ キャベツ　たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	640kcal 27.1g 22.6g	833kcal 34.7g 27.6g
15	木	コッペパン　牛乳 鶏肉のバジル焼き　かぼちゃサラダ はるさめのコンソメスープ	コッペパン なたね油 マヨネーズ はるさめ じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん	白ワイン　塩 こしょう バジルソース しょうゆ コンソメ	569kcal 28.7g 19.7g	春季総 体のた め、給 食はあ りませ ん
16	金	おおつさんむぎ　牛乳 大津産麦ごはん　牛乳 わかさぎのから揚げ れんこんの炒めサラダ　チゲ風みそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ	牛乳 わかさぎ 鶏ささ身 豚肉　豆腐 みそ	しょうが　れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ　だいこん キムチ（はくさい）	酒 しょうゆ 塩 煮干し	573kcal 20.6g 21.6g	
19	月	おおつさんむぎ　牛乳 大津産麦ごはん　牛乳 メンチカツ　キャベツのあえもの わかめと新玉ねぎのすまし汁	麦ごはん なたね油	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉 わかめ 蒸しかまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	604kcal 20.7g 22.4g	783kcal 25.6g 27.0g

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
20	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のオイスターマヨ焼き キャベツとスナップえんどうのサラダ わふう ・和風ドレッシング トック入りスープ	麦ごはん マヨネーズ なたね油 和風ドレッシング グ トック	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ スナップえんどう にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 中華スープ	555kcal 26.4g 14.8g	712kcal 32.7g 16.9g
21	水	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじのから揚げ かんぴょうのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 三温糖 じゃがいも なたね油	牛乳 あじ 鶏肉 焼き豆腐	しょうが かんぴょう キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 塩 しょうゆ	617kcal 28.5g 19.2g	801kcal 36.6g 22.9g
22	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃと新じゃがいものコロコロあ揚げ かいそう 海藻サラダ・柑橘ドレッシング ぶた にく 豚ひき肉のトマトソース煮	コッペパン じゃがいも でん粉 柑橘ドレッシング なたね油 三温糖	牛乳 海藻ミックス 豚ひき肉	かぼちゃ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト	塩 ウスターソース ケチャップ トマトピューレー コンソメ こしょう	611kcal 22.7g 22.2g	770kcal 27.9g 26.8g
23	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 む 蒸しポークしゅうまい☆ ほうれんそうの炒めナムル とりにく やさい ちゅうかうに 鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん ごま油 すりごま なたね油 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉 蒸しかまぼこ	ほうれんそう だいこん はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	みりん しょうゆ 中華スープ	552kcal 22.1g 16.4g	775kcal 29.7g 22.8g
26	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく てり や 豚肉の照り焼き 新じゃがのみそ煮 アスパラガスのおかかあえ	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 花かつお 鶏肉 みそ	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース	酒 みりん しょうゆ 塩 削り節	560kcal 28.3g 15.4g	721kcal 35.4g 17.8g
27	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のチリソースがけ ビーフンスープ チンゲンサイのオイスターソース炒め	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ビーフン	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬 フレーク 豚肉	しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ キャベツ だいこん 乾しいたけ 青ねぎ	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ 酒 トウバンジャン オイスターソース 中華スープ	621kcal 27.2g 19.5g	800kcal 33.9g 23.0g
28	水	きょうどりようり とくさんぶつ わかやまけん 【郷土料理・特産物：和歌山県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ばいにくや そうへいじる たちうおの梅肉焼き 僧兵汁 だいにん にもの すろっぽ（大根とにんじんの煮物）＊	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 たちうお 豚肉 豆腐 みそ 豆みそ	梅肉 だいこん にんじん はくさい れんこん たけのこ にんにく 青ねぎ	塩 酒 みりん しょうゆ 煮干し 中華スープ	565kcal 24.2g 21.7g	739kcal 30.8g 27.0g
29	木	バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグケチャップソース やさしい にこ 野菜のスープ煮込み プリン（抹茶）	バターリッチパン なたね油 三温糖 じゃがいも プリン（抹茶）	牛乳 チキンハン バーグ 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	622kcal 25.4g 21.7g	780kcal 31.5g 26.1g
30	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 あ 大豆とちくわの揚げがらめ きゅうり だいにん うめ と大根の梅あえ なんごうしょうがっこう 南郷小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 三温糖 じゃがいも なたね油 カレールウ	のむヨーグル ト(A) 大豆 焼き竹輪 牛肉	きゅうり だいこん 梅肉 たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	652kcal 19.3g 18.9g	844kcal 24.4g 24.1g

☆ 23日(金)蒸しポークしゅうまい 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生は4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。 *

※ 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。 *は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

★こんだてから

30 日 南郷小学校おすすめカレーは、昨年度の保健食育委員会の児童が、きれいな人が少なそうで、彩りのよい食材であるとうもろこしとブロッコリーを入れたカレーを考えてくれました。

・・・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30日(月)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。

●第3子以降の給食費免除の申請を随時受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。