

令和4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 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ひじきの炒め煮 牛乳 コロッケ 実だくさんみそ汁	麦ごはん 豚肉コロッケ ひまわり油 三温糖	牛乳 干しひじき 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん ぶなしめじ さやいんげん ごぼう かぼちゃ 青ねぎ だいこん たまねぎ	しょうゆ けずり節 煮干し	610kcal 20.0g 20.9g	789kcal 24.7g 25.0g
2 木	バターリッチパン キャベツと豚肉のガーリック風味* 豆乳入りコーンチャウダー ゼリー (青梅)	バターリッチパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ ゼリー (青梅)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	酒 塩 みりん しょうゆ コンソメ こしょう	614kcal 27.9g 20.6g	766kcal 34.7g 24.7g
3 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 鶏団子の甘酢あんかけ* すまし汁 れんこんとひよこ豆のサラダ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 ひよこまめ しそドレッシング	牛乳 チキンボール ちらしかまぼ こ (星) わかめ	しょうが れんこん きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん 糸みつば	米酢 しょうゆ 塩 出しこんぶ けずり節	604kcal 19.6g 24.4g	778kcal 24.0g 29.5g
6 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ほっけの塩焼き 厚揚げの炒め煮 キャベツのおひたし	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖 でん粉	牛乳 ほっけ 厚揚げ 豚肉	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン 乾しいたけ	塩 みりん しょうゆ けずり節	541kcal 26.7g 14.8g	702kcal 34.1g 17.2g
7 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ちくわの米粉天ぷら* すき焼き風味 キャベツとアスパラの炒め物	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 ベーコン 鶏肉 焼き豆腐	キャベツ アスパラガス たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ 糸こんにゃく	しょうゆ 塩 こしょう	569kcal 22.6g 16.5g	797kcal 30.3g 23.1g
8 水	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん さわらの竜田揚げ キャベツとくきわかめの梅風味*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	のむヨーグル ト(B) さわら くきわかめ 鶏肉	しょうが キャベツ きゅうり 梅肉 だいこん ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずり節	532kcal 23.5g 12.1g	710kcal 30.9g 16.3g
9 木	コッペパン チキンハンバーグ ハッシュドポーク ゆで野菜・フレンチドレッシング	コッペパン ひまわり油 フレンチドレ 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 だいこん とうもろこし たまねぎ トマト マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	656kcal 26.1g 28.9g	825kcal 32.6g 34.7g
10 金	【外国料理・ガーナ】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん あじのから揚げ ジョロフライスの具* ガーナフラッグスープ*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 あじ 牛肉 ベーコン	キャベツ なす たまねぎ にんにく オクラ にんじん ぶなしめじ とうもろこし	酒 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 コンソメ	592kcal 25.5g 20.3g	768kcal 32.6g 24.3g
13 月	しろ 白ごはん (大津産米) さけの塩焼き こまつなのだしあえ 高野豆腐のそぼろ煮*	白ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 ぎんざけ 高野豆腐 豚ひき肉	こまつな こんにゃく りょくとうもやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん	塩 みりん しょうゆ けずり節	567kcal 29.1g 19.8g	739kcal 37.3g 24.1g
14 火	おうみ 近江うどん かぼちゃの鶏そぼろ煮 大豆しゃりしゃりあげ 五目野菜汁	近江うどん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 大豆 鶏ひき肉 豚肉	かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな りょくとうもやし	塩 みりん しょうゆ けずり節 出しこんぶ	543kcal 24.1g 21.8g	688kcal 29.7g 26.1g
15 水	【滋賀の産物を食べようデー】 しろ 白ごはん (大津産米) もろこのかりん揚げ 赤こんにゃくのうま煮	白ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 豚肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく こまつな だいこん にんじん はくさい 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	575kcal 22.5g 21.3g	740kcal 27.8g 25.4g
16 木	コッペパン 豚肉のマスタード焼き コンソメスープ アスパラのサラダ・マヨネーズ	コッペパン ひまわり油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	酒 コンソメ こしょう 粒入りマス タード 塩 しょうゆ	583kcal 29.0g 25.1g	721kcal 36.1g 28.8g

☆ 7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。

日 曜	献 立 名	主 材				エネギー 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
17 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 や 焼きししゃも☆ もやしの甘酢あえ ぶた 豚じゃが	白ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ししゃも 豚肉	りよくとうもやし だいこん にんじん とうもろこし たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 米酢 塩 みりん けずり節	544kcal 22.6g 15.7g	712kcal 28.9g 19.1g
20 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 あつあ 厚揚げの肉みそかけ とりにく やさい にもの 鶏肉と野菜の煮物 お茶プリン	白ごはん ひまわり油 三温糖 お茶プリン	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ 鶏肉	しょうが 青ねぎ だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ たけのこ こまつな	みりん ケチャップ しょうゆ けずり節	628kcal 22.9g 23.4g	797kcal 28.1g 27.9g
21 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 ぶたにく あまず 豚肉の甘酢かけ ほうれんそうのごまあえ こんさいじる 根菜汁	白ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 すりごま	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 油揚げ	しょうが にんじん ほうれんそう はくさい れんこん だいこん 青ねぎ	酒 米酢 しょうゆ みりん けずり節 出しこんぶ	593kcal 26.2g 19.8g	764kcal 32.5g 23.4g
22 水	きょうどりょうり とくきんぶつ しまねけん 【郷土料理・特産物：島根県】 しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう や 焼きさば 白ごはん (大津産米) 牛乳 焼きさば てつか 鉄火みそ(ごぼうのみそ炒め)* のっぺい汁	白ごはん ひまわり油 ごま油 三温糖 でん粉	牛乳 さば 豚ひき肉 みそ 鶏肉	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 出しこんぶ けずり節	562kcal 28.2g 19.3g	735kcal 36.2g 23.7g
23 木	コッペパン ぎゅうにゅう や 焼きウインナー☆ スナップえんどうのサラダ・イタリアンドレッシング とうにゅうい 豆乳入りキャロットポタージュ	コッペパン ひまわり油 イタリアンドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ウインナー 豆乳	スナップえんどう キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	コンソメ 塩 こしょう	627kcal 24.3g 26.9g	811kcal 31.2g 34.4g
24 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 ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き チンゲンサイのおひたし じゃがいもと油揚げのみそ汁	白ごはん ひまわり油 じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ	青ねぎ にんにく チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ みりん けずり節 煮干し	552kcal 27.1g 18.0g	711kcal 33.8g 21.1g
27 月	のこ た 【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 のむヨーグルト(A) フライドポテト キャベツとツナの炒め物 あわづちゅうがっこう 粟津中学校おすすめカレー	白ごはん じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト(A) まぐろ・油漬フ レーク 牛肉	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし かぼちゃ アスパラガス カラーピーマン	塩 カレー粉 しょうゆ こしょう ウスターソース ケチャップ	598kcal 17.9g 14.8g	774kcal 22.5g 18.9g
28 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 いかのガーリック揚げ ちゅうか 中華スープ もやしとコーンのサラダ・和風ドレッシング	白ごはん でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング	牛乳 むらさきいか 鶏肉	にんにく たまねぎ りよくとうもやし カラーピーマン とうもろこし 青ねぎ はくさい にんじん	酒 しょうゆ 中華スープ 塩	533kcal 24.4g 14.0g	684kcal 30.1g 15.8g
29 水	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 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き くきわかめの酢のもの とりにく 鶏肉とだいこんの煮物	白ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 くきわかめ 鶏肉 厚揚げ	しょうが にんじん りよくとうもやし だいこん こんにゃく ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずり節	556kcal 28.8g 17.0g	716kcal 36.0g 19.8g
30 木	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 わかさぎのカレー揚げ えだまめポテト ミネストローネ	黒糖パン でん粉 三温糖 ひまわり油 じゃがいも 米粉マカロニ オリーブ油	牛乳 わかさぎ ベーコン	えだまめ たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ にんにく	酒 塩 カレー粉 こしょう ケチャップ コンソメ	608kcal 21.9g 20.6g	771kcal 27.0g 24.7g

☆ 17日(金) 焼きししゃも 小学生は低学年・中学年:2尾、高学年:3尾、中学生は3尾です。

☆ 23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。

※ 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

10日 ジョロフライスは、農耕民族の「ウォルフ族の飯」という意味で、肉と野菜をトマトスープで炊き上げたピラフのような料理です。学校給食では、各自でまごはんに具を混ぜていただきます。

15日 「もろこのかりん揚げ」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。

・・・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(木)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。