

令和4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
							小学校	中学校
5	月	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 豚肉のしょうが焼き ちんげんさいの塩こんぶあえ あつあ 厚揚げと野菜のみそ煮*	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 厚揚げ みそ	たまねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん たけのこ ぶなしめじ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	572kcal 28.6g 17.0g	737kcal 35.6g 19.9g
6	火	【かみかみデー】 はつがげんまい 発芽玄米ごはん のむヨーグルト(B) さばの竜田揚げ きゅうりの梅あえ こうやどうふ 高野豆腐の煮物	発芽玄米ごはん でん粉 ひまわり油 なたね油 三温糖	のむヨーグルト(B) さば 高野豆腐 鶏肉	しょうが きゅうり りょくとうもやし 切干しだいこん にんじん たけのこ さやいんげん 梅肉 こんにゃく たまねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	587kcal 26.0g 18.8g	782kcal 34.2g 25.4g
7	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん・ふりかけ(穀物) ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きししゃも☆ かぼちゃのそぼろ煮 あぶらあ 油揚げのみそ汁	麦ごはん ふりかけ(穀物) ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 油揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ こまつな	みりん しょうゆ 煮干し	549kcal 22.3g 16.7g	714kcal 28.4g 20.0g
8	木	ことう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ちきんナゲット☆ なつやさい 夏野菜のトマト煮 じゃがいもとコーンのサラダ	黒糖パン 三温糖 なたね油 じゃがいも オリーブ油	牛乳 チキンナゲット 豚肉	とうもろこし かぼちゃ なす ズッキーニ たまねぎ にんにく ピーマン トマト	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	649kcal 23.7g 25.6g	854kcal 30.4g 33.6g
9	金	【お月見献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりん揚げ ちくげんに 筑前煮 ゼリー (お月見)	麦ごはん でん粉 ひまわり油 なたね油 さといも 三温糖 ゼリー (お月見)	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが にんじん だいこん こんにゃく ごぼう	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	620kcal 26.6g 16.3g	787kcal 33.0g 18.9g
12	月	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 豚肉の香味焼き あおな 青菜のあえもの まーぼー 麻婆だいこん*	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 豆みそ	青ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ ほうれんそう だいこん にんじん ピーマン たけのこ	酒 みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン 中華スープ	561kcal 28.9g 18.2g	722kcal 36.0g 21.4g
13	火	ちゅうかめん 中華麺 ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのしそ揚げ*☆ じゃがいものそぼろ炒め* たんめん 風つけ汁*	中華麺 上新粉 ひまわり油 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 鶏ひき肉 豚肉	赤しそ ピーマン しょうが にんじん えのきたけ 青ねぎ りょくとうもやし はくさい	しょうゆ 塩 酒 こしょう 中華スープ	542kcal 24.4g 18.2g	724kcal 31.8g 25.2g
14	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩焼き とうがんの煮物 キャベツとはるさめのあえもの	麦ごはん ひまわり油 はるさめ 三温糖	牛乳 ぎんざけ 鶏肉 厚揚げ	キャベツ にんじん とうもろこし とうがん こんにゃく さやいんげん	塩 酒 しょうゆ 米酢 みりん けずりぶし	557kcal 27.0g 18.0g	726kcal 34.6g 21.7g
15	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃとひよこまめのコロコロ揚げ ブロッコリーのサラダ・しそドレッシング ハッシュドポーク	コッペパン ひよこまめ 上新粉 ひまわり油 なたね油 しそドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	かぼちゃ だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	647kcal 21.6g 26.4g	817kcal 26.5g 32.3g
16	金	【外国料理・韓国】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 プルコギ ナムル タッカンマリ風スープ(鶏肉の水炊き風スープ)*	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 牛肉 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 にんにく にんじん だいこん	しょうゆ トウバンジャン 塩 中華スープ こしょう	556kcal 23.5g 15.7g	715kcal 29.1g 18.2g

☆ 7日(水) 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。
 ☆ 8日(木) チキンナゲット 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生は3個です。
 ☆ 13日(火) ちくわのしそ揚げ 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 ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ますのあます 甘酢かけ きりぼ いた 切干しだいこんのカレー炒め* わかめスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 ます 豚肉 鶏肉 わかめ	切干しだいこん にんじん ピーマン たまねぎ はくさい	塩 酒 米酢 しょうゆ けずりぶし コンソメ カレー粉 こしょう 中華スープ	588kcal 27.5g 19.4g	765kcal 35.3g 23.3g
21 水	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ こまつなと豚肉の煮びたし かしのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 ひまわり油 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	しょうが こまつな りよくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい えのきたけ 赤こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	567kcal 24.3g 17.0g	730kcal 30.2g 19.8g
22 木	コッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 ポークチャップ やさい とうにゆう 野菜の豆乳シチュー アップルシャーベット	コッペパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん アップルシャーベッ ト	酒 コンソメ こしょう 塩 トマトピュー レー ケチャップ ウスターソー ス	606kcal 29.1g 20.8g	756kcal 36.3g 25.0g
26 月	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 あじのみそマヨネーズ焼き ひじきとさつまいものうま煮* のっぺい汁	麦ごはん マヨネーズ ひまわり油 さつまいも 三温糖 でん粉	牛乳 あじ みそ 干しひじき 豚ひき肉 鶏肉	さやいんげん だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう	塩 酒 しょうゆ こしょう けずりぶし 出しこんぶ	552kcal 26.2g 17.2g	717kcal 33.5g 20.4g
27 火	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく あ はくさい 豚肉のから揚げ 白菜のおひたし わかめと豆腐のすまし汁	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	しょうが はくさい りよくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ	酒 みりん しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	563kcal 24.8g 18.1g	725kcal 30.8g 21.2g
28 水	きょうどりょうり とくさんぶつ いしかわけん 【郷土料理・特産物：石川県】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのにんにくしょうゆがけ* れんこんのきんぴら めった汁*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 なたね油 三温糖 さといも	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ みそ	にんにく れんこん こんにゃく にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 煮干し	639kcal 26.5g 24.0g	832kcal 33.9g 29.5g
29 木	コッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 チキンハンバーグきのこソース キャベツのレモン和え* コンソメスープ	コッペパン ひまわり油 三温糖 ハヤシルウ 白いんげん豆	牛乳 チキンハンバ グ 豚肉	エリンギ えのきたけ キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン果汁 こまつな にんじん	ケチャップ 米酢 塩 コンソメ こしょう しょうゆ	574kcal 26.0g 21.2g	729kcal 32.4g 25.8g
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 のむヨーグルト(A) 大津産麦ごはん 焼きフランクフルト だいこんサラダ かたたちゅうがっこう 堅田中学校おすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 柑橘ドレッシング さつまいも カレールウ	のむヨーグルト (A) フランクフル ト 鶏肉	だいこん にんじん カラーピーマン こまつな たまねぎ とうもろこし かぼちゃ さやいんげん	塩 ウスターソー ス カレー粉 こしょう	604kcal 19.6g 16.0g	784kcal 24.9g 20.6g

※ 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

16日 プルコギは、韓国一般的な肉料理で甘いたれに肉と野菜を漬け込んで焼きます。韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉を意味します。タッカンマリは「鶏一羽」という意味で、鶏肉を煮込んだ料理です。日本の水炊きに似ています。

28日 めった汁は、根菜が入った豚汁で、「やたらめったら具を入れる」ことから名前が付いたといわれている石川県の郷土料理です。さわらは、近年石川県で漁獲量が増え、全国3位になっています。

・・・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。

9月分の口座振替日は10月28日(金)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。