

令和4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	
			④ おもにエネルギーのもとになる	⑤ おもに体をつくる	⑥ 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
3	月	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 や にくふう 焼き肉風ピリから鶏* ナムル ちゅうか トック入り中華スープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油 すりごま トック	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく レモン果汁 青ねぎ ほうれんそう りよくとうもやし 乾しいたけ にんじん	しょうゆ 塩 酒 みりん コチュジャン 中華スープ	562kcal 27.3g 11.8g	723kcal 34.0g 13.1g
4	火	【かみかみデー】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) あ めひかりのから揚げ* ポテトサラダ・マヨネーズ とりく こんさい 鶏肉と根菜のみそ煮*	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 三温糖	のむヨーグルト(B) メヒカリ 鶏肉 厚揚げ みそ	どうもろこし きゅうり にんじん ごぼう たけのこ れんこん ぶなしめじ 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	605kcal 21.2g 16.8g	780kcal 26.8g 20.1g
5	水	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 や なんぼんづ 焼きあじの南蛮漬 さといもと豚肉の煮物 あぶらあ はくさいと油揚げの煮びたし	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 あじ 油揚げ 豚肉	たまねぎ はくさい にんじん だいこん こんにゃく さやえんどう	塩 酒 しょうゆ 米酢 みりん けずりぶし	564kcal 27.7g 15.7g	732kcal 35.5g 18.4g
6	木	こくとう ぎゆうにゆう 黒糖パン 牛乳 あ いかのかりん揚げ ポトフ まめ れんこんとひよこ豆のサラダ	黒糖パン でん粉 なたね油 ひよこめ コーンドレッシング ひまわり油	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが れんこん カラーピーマン だいこん たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	639kcal 26.8g 22.7g	811kcal 33.3g 27.5g
7	金	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 や 豚肉のしょうが焼き みぞれ汁 にもの さつまいもとちくわの煮物*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さつまいも 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 焼き竹輪 鶏肉	しょうが グリーンピース だいこん にんじん はくさい なめこ 糸みつば	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	571kcal 26.3g 14.6g	735kcal 32.7g 16.7g
11	火	ぎゆうにゆう ソフトめん 牛乳 にしよくあ ポテトの二色揚げ* やさしい 野菜のツナ炒め にもの カレーミートソース*	ソフトめん さつまいも じゃがいも なたね油 ひまわり油 カレールー	牛乳 まぐろ・油漬 フレーク 豚ひき肉	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん エリンギ にんにく グリーンピース	塩 しょうゆ こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	575kcal 23.1g 18.5g	737kcal 28.9g 21.9g
12	水	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 あます 豚肉の甘酢あんかけ* にもの 煮込みおでん 紫いもチップス	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 さといも 紫いもチップス	牛乳 豚肉 鶏肉 がんもどき	たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん	酒 しょうゆ 米酢 ケチャップ みりん けずりぶし	637kcal 26.9g 20.6g	814kcal 33.4g 24.3g
13	木	げんまい ぎゆうにゆう 玄米ロール 牛乳 とりく 鶏肉のマーマレード焼き にもの ブロッコリーサラダ・サウザンドレッシング やさしい 野菜のスープ煮込み	玄米ロール マーマレード ひまわり油 サウザンドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ	613kcal 29.3g 20.1g	765kcal 36.6g 22.7g
14	金	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 豚肉のおこのみソース* うめふうみ キャベツとくきわかめの梅風味 にもの 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 くきわかめ 鶏ひき肉	しょうが(酢漬) キャベツ 梅肉 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	567kcal 26.0g 16.1g	秋季総 体のた め給食 はあり ません
17	月	きょうどりょうり とくさんぶつ くまもとけん 【郷土料理・特産物：熊本県】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 て や たちうおの照り焼き たいびーえん 太平燕 いた もの たかなづけとたけのこの炒め物*	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 はるさめ	牛乳 たちうお 油揚げ 豚肉	たかな漬 たけのこ たまねぎ りよくとうもやし キャベツ にんじん しょうが 乾しいたけ	酒 みりん しょうゆ 中華スープ こしょう	581kcal 23.4g 22.5g	761kcal 29.8g 28.1g

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
18 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とじにく 鶏肉のガーリック揚げ 厚揚げのいたに煮 れんこんとカリフラワーのレモン和え*	麦ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 じゃがいも ひまわり油	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	にんにく れんこん カリフラワー とうもろこし レモン果汁 ピーマン たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	638kcal 26.8g 19.0g	823kcal 33.3g 22.4g
19 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 もろこのから揚げ かんぴょうのみそ汁* あか 赤こんにゃくとさといものうま煮	麦ごはん でん粉 なたね油 さといも ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにゃく かんぴょう たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし 煮干し	582kcal 21.3g 19.1g	749kcal 26.2g 22.6g
20 木	コッペパン 牛乳 フランクフルト みずな だいこんと水菜のサラダ・しそドレッシング きのこのブラウンシチュー*	コッペパン ひまわり油 しそドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	だいこん キャベツ みずな たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ	ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	610kcal 24.3g 25.2g	772kcal 30.1g 31.0g
21 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのつけ焼き なます とりだんご よ なます 鶏団子の寄せなべ風*	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さわら チキンボール 油揚げ	だいこん にんじん ぶなしめじ はくさい 白ねぎ 糸こんにゃく	酒 みりん しょうゆ 米酢 塩 出しこんぶ けずりぶし	573kcal 26.7g 20.5g	746kcal 34.2g 24.9g
24 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 肉じゃが ちくわの米粉天ぷら☆ 白菜のゆず風味	麦ごはん 上新粉 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 牛肉	はくさい だいこん にんじん ゆず果汁 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	みりん 塩 しょうゆ けずりぶし	564kcal 19.9g 16.2g	795kcal 26.9g 22.8g
25 火	【外国料理・カメルーン】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ババロア (バナナ) ポワソンプレゼ (焼きさば) * ゴンボ (オクラの煮込み) *	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも ババロア (バナナ)	牛乳 さば 鶏肉	オクラ たまねぎ にんじん トマト にんにく	白ワイン 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレー コンソメ	648kcal 27.4g 22.7g	821kcal 35.0g 26.8g
26 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ* チンゲンサイのおひたし さつま汁	麦ごはん でん粉 なたね油 さつまいも	牛乳 赤魚 豚肉 みそ	しょうが キャベツ チンゲンサイ だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 煮干し	585kcal 24.2g 18.9g	758kcal 30.9g 22.5g
27 木	【ハロウィン こんだて 献立】 コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ とうにゅうい 豆乳入りパンプキンスープ	コッペパン ひまわり油 マヨネーズ ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんにく ごぼう にんじん パセリ さやいんげん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	酒 こしょう 粒入りマス タード しょうゆ 塩 コンソメ	596kcal 29.8g 21.4g	753kcal 37.1g 25.7g
28 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 メンチカツ こまつなともやしのあえもの けんちん汁	麦ごはん なたね油	牛乳 ポークメンチ カツ 豆腐 油揚げ	こまつな りよくともやし にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	みりん しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	619kcal 20.2g 24.0g	802kcal 24.9g 29.1g
31 月	【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) あつあ 厚揚げとひよこ豆のコロコロ揚げ キャベツとベーコンの炒め物 ひえいだいらしょうがっこう 比叡平小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこめ でん粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 厚揚げ ベーコン 牛ひき肉	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	塩 コンソメ こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	648kcal 18.1g 19.1g	838kcal 22.8g 24.4g

☆ 24日(月) 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。

※ 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

17日 熊本県の特産物である「阿蘇たかな」は、阿蘇の寒い気候と火山灰の大地から育つ伝統野菜です。太平燕は、熊本県の中華料理店や家庭でよく食べられている中華風春雨スープです。

19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。

25日 「ゴンボ」はオクラの入ったトマト煮込みです。西アフリカ原産のオクラは、カメルーンでは「ゴンボ」と呼ばれています。

・・・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(月)です。納付予定額は、小学校4,800円、中学校 5,510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。