

令和4年 11月 こんだてひょう

今月の目標: バランスの取れた食事をしよう

☆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 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎの竜田揚げ 豚肉と野菜の炒め物 煮込みおでん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 さといも	牛乳 わかさぎ 豚肉 鶏肉 がんもどき	しょうが たけのこ ピーマン カラーピーマン だいこん にんにく こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし
2 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き いんげんのごまあえ 肉じゃが	麦ごはん ひまわり油 ごま油 三温糖 いりごま じゃがいも	牛乳 ほっけ 豚肉	さやいんげん はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	550kcal 27.0g 15.1g	714kcal 34.5g 17.6g
4 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ梅しそ風味 彩り野菜サラダ・和風ドレッシング	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	梅肉 赤しそ キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	635kcal 28.9g 20.3g	816kcal 36.0g 24.0g
7 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 焼きさばのねぎソースかけ 高野豆腐の含め煮 わかめのすまし汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 さば 高野豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ	青ねぎ にんじん ぶなしめじ たまねぎ こまつな	塩 みりん しょうゆ 米酢 酒 けずりぶし 出しこんぶ	559kcal 28.7g 20.1g	730kcal 36.9g 24.8g
8 火	【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) 豚肉のピリ辛揚げ ひじきのうま煮 根菜のみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 さつまいも	のむヨーグルト(B) 豚肉 干しひじき 鶏肉 油揚げ みそ	さやいんげん だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ トウバン ジャン けずりぶし 煮干し	571kcal 26.0g 13.3g	752kcal 33.0g 17.3g
9 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク だいこんサラダ・しそドレッシング	麦ごはん じゃがいも なたね油 しそドレッシング ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん カラーピーマン 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	566kcal 18.4g 17.6g	725kcal 22.3g 20.6g
10 木	コッペパン 牛乳 ゼリー(みかん) ホキのバーベキューソース 豆乳入りきのこのシチュー	コッペパン 三温糖 ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ ゼリー(みかん)	牛乳 ホキ 鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ ブロッコリー	白ワイン 塩 こしょう ケチャップ コンソメ	570kcal 29.0g 16.6g	713kcal 37.0g 19.6g
11 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き 塩こうじ鍋風* じゃがいものあまから煮	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖 塩麴	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	しょうが はくさい ぶなしめじ みずな ゆず果汁	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	555kcal 31.4g 15.0g	715kcal 39.3g 17.3g
14 月	【日本型食事献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ほうれんそうのおひたし	麦ごはん でん粉 なたね油 さといも	牛乳 さわら 豚肉 みそ	しょうが 青ねぎ りよくとうもやし ほうれんそう はくさい にんじん	酒 しょうゆ みりん 煮干し	581kcal 26.2g 20.1g	756kcal 33.6g 24.3g
15 火	おうみ 近江うどん 牛乳 五目あんかけ汁 かぼちゃと金時豆の二色揚げ 油揚げと野菜の煮びたし	近江うどん 金時豆 でん粉 なたね油 ひまわり油	牛乳 油揚げ 豚肉	かぼちゃ りよくとうもやし こまつな たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ	塩 しょうゆ けずりぶし 酒 出しこんぶ みりん	514kcal 22.1g 17.7g	651kcal 27.2g 20.7g
16 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 びわますのから揚げ キャベツのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	牛乳 びわます 鶏肉	しょうが りよくとうもやし にんじん はくさい キャベツ えのきたけ 青ねぎ たまねぎ 赤こんにゃく	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	620kcal 29.6g 19.9g	807kcal 38.2g 23.9g
17 木	こくとう 黒糖パン 牛乳 豚肉のバジル焼き 野菜のスープ煮込み りんご	黒糖パン ひまわり油 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ りんご	白ワイン 塩 バジル こしょう コンソメ	582kcal 28.0g 18.7g	730kcal 34.9g 22.2g

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
18	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん あじのカレー焼き キャベツとじゃがいものサラダ・マヨネーズ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	牛乳 あじ 鶏肉	キャベツ にんじん だいこん こんにやく ごぼう さやいんげん	酒 みりん しょうゆ 塩 カレー粉 けずりぶし	569kcal 27.9g 18.4g	722kcal 35.7g 20.1g
21	月	【郷土料理・特産物：東京都】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん とびうおのから揚げ☆ こまつなのあえもの みだくさんみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 とびうお みそ	こまつな りよくとうもやし だいこん にんじん 青ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 煮干し	555kcal 24.2g 16.6g	743kcal 32.1g 20.7g
22	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん とりにく 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ ・サウザンドレッシング	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 サウザンドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	しょうが ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	597kcal 29.5g 17.9g	754kcal 36.8g 19.6g
24	木	コッペパン ポークチャップ 野菜のコンソメサラダ* 豆乳 コーンスープ	コッペパン ひまわり油 ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく りよくとうもやし ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ パセリ	酒 塩 こしょう トマトピューレー ケチャップ ウスターソース コンソメ	603kcal 30.9g 21.9g	763kcal 38.6g 26.4g
25	金	【外国料理・中国】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 中華ポテト マーボー厚揚げ	麦ごはん さつまいも なたね油 三温糖 でん粉 ごまドレッシング ひまわり油	牛乳 まぐろ・油漬フレーク 厚揚げ 豚ひき肉 豆みそ	ごぼう とうもろこし エリンギ たまねぎ たけのこ カラーピーマン 青ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 トウバン ジャン 中華スープ	657kcal 21.2g 20.2g	848kcal 26.0g 24.0g
28	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) コーンフライ キャベツとベーコンのソテー あおやま 青山中学校おすすめカレー	麦ごはん コーンフライ なたね油 イタリアンドレッシング ひまわり油 さといも カレールウ	のむヨーグルト(A) ベーコン 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう 赤こんにやく	塩 こしょう ウスターソース カレー粉	675kcal 19.1g 20.3g	822kcal 23.3g 22.8g
29	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぶたにく 豚肉のガーリック焼き ひよこ豆のサラダ ピーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも ひよこまめ マヨネーズ ピーフン	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく れんこん とうもろこし はくさい にんじん ぶなしめじ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	593kcal 28.0g 20.1g	764kcal 34.9g 23.9g
30	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん さけだんごのしょうゆだれ* はくさいのゆずあえ 沢煮椀	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ひまわり油	牛乳 鮭つみれ 豚肉	しょうが はくさい にんじん ゆず果汁 だいこん ごぼう たけのこ 青ねぎ こんにやく	しょうゆ みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	542kcal 22.0g 19.4g	698kcal 27.1g 23.0g

☆ 21日(月)とびうおのから揚げ 小学生は低学年・中学年:2枚、高学年:3枚、中学生は3枚です。

※ 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

16日 「びわますのから揚げ」に使用するびわますは、さけのアレルゲンと魚卵を含みます。また、原料のびわますは、[えび、かに]を餌として食べることがあります。なお、同一工場内で、卵、乳、小麦、えび、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。

21日 東京都の特産物の「とびうお」は、主に八丈島で水揚げされています。また「こまつな」は、江戸時代に江戸川区にある小松川の周りで栽培されたことから、徳川吉宗が名付けたといわれています。

25日 中華料理として日本でもよく知られる「マーボー豆腐」を、給食では、厚揚げを使ってアレンジして提供します。また「中華ポテト」は、さつまいもを揚げて甘辛いたれをからめた料理です。

・・・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。

11月分の口座振替日は12月28日(水)です。納付予定額は、小学校4,800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。