

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

東部A学校給食共同調理場(中央小・平野小・膳所小・富士見小・晴嵐小・石山小・南郷小・大石小)

大津市教育委員会

日曜	献立名	主 材			料	エネルギーたんぱく質脂質
		② おもにエネルギーのもとになる	③ おもに体をつくる	④ おもに体の調子を整える		
3月	【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 もろこのから揚げ かんぴょうのみそ汁* あか 赤こんにや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 赤こんにやく 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	574kcal 21.2g 19.1g
4火	【外国料理・カメルーン】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 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	645kcal 27.4g 22.4g
5水	げんまい ぎゆうにゆう 玄米ロール 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ・サウザンドドレッシング やさい 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	609kcal 29.3g 19.6g
6木	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 や 焼きあじの南蛮漬 かつおと豚肉の煮物 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 こんにやく さやえんどう	塩 酒 しょうゆ 米酢 みりん けずりぶし	562kcal 27.7g 14.9g
7金	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 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 こんにやく 青ねぎ	みりん しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	620kcal 20.2g 24.0g
11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) めひかりのから揚げ* とりにく こんさい 鶏肉と根菜のみそ煮* ポテトサラダ・マヨネーズ	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ ひまわり油 三温糖 でん粉	(のむ)ヨーグルト (B) メヒカリ 鶏肉 厚揚げ みそ	とうもろこし きゅうり ごぼう にんじん れんこん ぶなしめじ 青ねぎ たけのこ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	606kcal 21.2g 16.8g
12水	コッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 フランクフルト だいこんと水菜のサラダ・しそドレッシング さ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	606kcal 24.3g 24.7g
13木	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのつけ焼き なます とりだんご よ 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 ぶなしめじ はくさい 白ねぎ 糸こんにやく にんじん	酒 しょうゆ 米酢 塩 出しこんぶ けずりぶし みりん	572kcal 26.7g 20.2g
14金	ソフトめん ぎゆうにゆう 牛乳 ポテトの二色揚げ* やさい 野菜のツナ炒め 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 カレールウ	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
17月	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ はくさい ふうみ 白菜のゆず風味 にく 肉じゃが	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 牛ひき肉	はくさい ゆず果汁 にんじん たまねぎ 糸こんにやく さやいんげん だいこん	みりん 塩 しょうゆ けずりぶし	566kcal 19.9g 16.2g
18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 や 豚肉のしょうが焼き さつまいもとちくわの煮物* みぞれ汁	麦ごはん 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	566kcal 26.3g 14.1g

☆ 17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個です。

日	曜	献立名	主 材				エネルギー たんぱく質 脂質 小学校
			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	
19	水	黒糖パン 牛乳 いかにかりん揚げ ポトフ れんこんとひよこ豆のサラダ	黒糖パン でん粉 なたね油 ひよこまめ 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	640kcal 26.8g 22.7g
20	木	【郷土料理・特産物：熊本県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 たちうおの照り焼き たいびーえん 太平燕 たかなづけとたけのこの炒め物*	麦ごはん でん粉 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 りょくとうもやし 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 22.3g
21	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のガーリック揚げ 厚揚げの炒め煮 れんこんとカリフラワーのレモン和え*	麦ごはん でん粉 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	645kcal 26.9g 19.0g
24	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく あまず 豚肉の甘酢あんかけ* にこ 煮込みおでん むらさき 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 さともいも 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	632kcal 26.9g 20.6g
25	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あかうお たつたあ 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	591kcal 24.2g 18.9g
26	水	【ハロウィン献立】 コッペパン 牛乳 とりにく 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	591kcal 29.8g 20.9g
27	木	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 まめ 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 やさしい 野菜カレー (レトルト)	麦ごはん ひよこまめ でん粉 なたね油 ひまわり油 野菜カレー (レトルト)	のむヨーグルト (A) 厚揚げ ベーコン	キャベツ	塩 コンソメ こしょう	616kcal 14.4g 16.4g
28	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のおこのみソース* キャベツとくきわかめの梅風味 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 にんじん こんにゃく ぶなしめじ たまねぎ	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	563kcal 26.0g 15.6g
31	月	おおつさんむぎ 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 トック入り中華スープ	麦ごはん 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 りょくとうもやし 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	559kcal 27.3g 11.5g

※ 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

- 3日 「もろこのから揚げ」に使用するもろこは、漁獲の際、えびとかにが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。
- 4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。
- 20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はるさめスープです。
- 27日 野菜カレー(レトルト)は、緊急時代替用物資を提供します。

・・・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。