

# 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

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				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	
1	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎの たつた あ 竜田揚げ ぶたにく やさい いた もの にこ 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	579kcal 25.6g 19.6g
2	水	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のガーリック焼き ひよこまめ ひよこ豆のサラダ ビーフンスープ	コッペパン ひまわり油 じゃがいも ひよこまめ マヨネーズ ビーフン	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 青ねぎ ぶなしめじ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	605kcal 31.2g 23.7g
4	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 焼きたまごのねぎソースかけ こうやどうふ ふく に 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 酒 しょうゆ 米酢 みりん けずりぶし 出しこんぶ	557kcal 28.7g 19.9g
7	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじの カレー 焼き や 筑前煮 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 こんにゃく ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 みりん けずりぶし	567kcal 27.9g 18.0g
8	火	きょうどりょうり とくさんぶつ とうきょうと 【郷土料理・特産物：東京都】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とびうおのから揚げ☆ こまつなのあえもの み 実だくさんみそ汁	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	562kcal 24.2g 16.5g
9	水	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークチャップ やさい 野菜のコンソメサラダ* とうにゅう 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 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	592kcal 30.8g 21.2g
10	木	【かみかみデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) ぶたにく からあ 豚肉のピリ辛揚げ ひじきのうま煮 こんさい しる 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 ン けずりぶし 煮干し	570kcal 25.9g 13.3g
11	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さけだんごのしょうゆだれ* はくさいのゆずあえ さわにわん 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 こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	542kcal 21.9g 19.2g
14	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく て や 鶏肉の照り焼き あつあ いた に 厚揚げの炒め煮 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	592kcal 29.5g 17.7g
15	火	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 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 にんじん りよくとうもやし 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	619kcal 29.6g 19.7g
16	水	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 りんご ぶたにく や 豚肉のバジル焼き やさい 野菜のスープ煮込み	黒糖パン 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 こしょう バジル コンソメ	577kcal 28.0g 18.2g

☆ 8日(火)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枚です。

日	曜	献立名	主 材 料				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	
17	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう にく 肉じゃが 大津産麦ごはん 牛乳 肉じゃが ほっけの塩焼き いんげんのごまあえ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ごま油 いらごま 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	551kcal 27.1g 15.1g
18	金	おうみ ぎゅうにゅう ごもく じる 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 あぶらあ やさい に 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 みりん しょうゆ けずりぶし 酒 出しこんぶ	510kcal 22.0g 17.7g
21	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 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	565kcal 18.4g 17.6g
22	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりく や 鶏肉のしょうが焼き じゃがいものあまから煮 塩こうじ鍋風*	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 しょうゆ みりん けずりぶし 塩 出しこんぶ	555kcal 31.4g 14.8g
24	木	【がいこりょうり ちゅうごく 外国料理・中国】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ちゅうか 中華ポテト ごぼうのサラダ あつあ マーボー厚揚げ	麦ごはん さつまいも なたね油 三温糖 ごまドレッシング ひまわり油 でん粉	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	653kcal 20.9g 20.0g
25	金	【おすすすめカレー・のこ た 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 コーンフライ キャベツとベーコンのソテー あおやまちゅうがっこう 青山中学校おすすすめカレー	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 赤こんにゃく	塩 こしょう ウスターソース カレー粉	675kcal 19.1g 20.3g
28	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりく あ うめ ふふう 鶏肉のから揚げ梅しそ風味 いろど やさい わふう 彩り野菜サラダ・和風ドレッシング さつまいものみそ汁	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	640kcal 28.8g 20.2g
29	火	【にほんがたしよくじこんだて 日本型食事献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの たつた あ さわらの竜田揚げ さといものみそ汁 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 りよくとうもやし ほうれんそう はくさい にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し	610kcal 26.2g 22.1g
30	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ホキのバーベキューソース とうにゅうい 豆乳入りきのこのシチュー	コッペパン 三温糖 ホワイルウ ひまわり油 じゃがいも 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	567kcal 29.0g 16.6g

※ 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

- 8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。
- 15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。
- 24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。