

令和4年 6月 こんだてひょう

今月の目標: よくかんで食べよう

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
			①黄 おもにエネルギーのもとになる	②赤 おもに体を つくる	③緑 おもに体の調子を 整える	その他	
1	水	バターリッチパン 牛乳 キャベツと豚肉のガーリック風味* 豆腐入りコーンチャウダー ゼリー (青梅)	バターリッチパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ ゼリー (青梅)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	酒 塩 みりん しょうゆ コンソメ こしょう	609kcal 27.9g 20.1g
2	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 コロッケ ひじきの炒め煮 みだくさんみそ汁	麦ごはん 豚肉コロッケ ひまわり油 三温糖	牛乳 干しひじき 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん さやいんげん かぼちゃ 青ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	しょうゆ けずり節 煮干し	607kcal 19.9g 20.9g
3	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 いかのガーリック揚げ 中華スープ もやしとコーンのサラダ・和風ドレッシング	麦ごはん でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング	牛乳 むらさきいか 鶏肉	にんにく たまねぎ りよくとうもやし カラピーマン とうもろこし 青ねぎ にんじん はくさい	酒 しょうゆ 中華スープ 塩	561kcal 24.4g 17.0g
6	月	【外国料理・ガーナ】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あじのから揚げ シヨロフライスの具* ガーナフラッグスープ*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 あじ 牛肉 ベーコン	キャベツ なす たまねぎ にんにく オクラ にんじん ぶなしめじ とうもろこし	酒 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 コンソメ	602kcal 25.5g 20.3g
7	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく あまず 豚肉の甘酢かけ ほうれんそうのごまあえ 根菜汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 すりごま	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 油揚げ	しょうが にんじん ほうれんそう はくさい れんこん だいこん 青ねぎ	酒 米酢 しょうゆ みりん けずり節 出しこんぶ	595kcal 26.3g 19.8g
8	水	コッペパン 牛乳 チキンハンバーグ ハッシュドポーク ゆで野菜・フレンチドレッシング	コッペパン ひまわり油 フレンチドレッシング グ ハヤシルウ	牛乳 チキンハンバー グ 豚肉	アスパラガス だいこん とうもろこし たまねぎ トマト マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	652kcal 26.1g 28.4g
9	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ すき焼き風煮 キャベツとアスパラの炒め物	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 ベーコン 鶏肉 焼き豆腐	キャベツ アスパラガス たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ 糸こんにゃく	しょうゆ 塩 こしょう	575kcal 22.7g 16.5g
10	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き キャベツのおひたし 厚揚げの炒め煮	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖 でん粉	牛乳 ほっけ 厚揚げ 豚肉	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン 乾しいたけ	塩 みりん しょうゆ けずり節	542kcal 26.7g 14.6g
13	月	しろ 白ごはん (大津産米) 牛乳 や 焼きししゃも☆ あまず もやしの甘酢あえ ぶた 豚じゃが	白ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ししゃも 豚肉	りよくとうもやし だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 米酢 塩 みりん けずり節	538kcal 22.6g 14.7g
14	火	【滋賀の産物を食べようデー】 しろ 白ごはん (大津産米) 牛乳 もろこのかりん揚げ あか 赤こんにゃくのうま煮 お講汁	白ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 豚肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく こまつな だいこん にんじん はくさい 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	567kcal 22.4g 21.2g
15	水	コッペパン 牛乳 ぶたにく 豚肉のマスタード焼き コンソメスープ アスパラのサラダ・マヨネーズ	コッペパン マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	酒 コンソメ こしょう 粒入りマス タード 塩 しょうゆ	577kcal 28.9g 24.5g
16	木	しろ 白ごはん (大津産米) 牛乳 さけの塩焼き こまつなのだしあえ 高野豆腐のそぼろ煮*	白ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 ぎんざげ 高野豆腐 豚ひき肉	こまつな こんにゃく りよくとうもやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん	塩 みりん しょうゆ けずり節	569kcal 29.1g 19.6g

☆ 9日(木) 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。

☆ 13日(月) 焼きししゃも 小学生は低学年・中学年:2尾、高学年:3尾です。

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	金	おうみ ぎゅうにゅう 近江うどん 牛乳 だいず あ 大豆しゃりしゃり揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 五目野菜汁	近江うどん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 大豆 鶏ひき肉 豚肉	かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな りよくとうもやし	塩 しょうゆ けずり節 みりん 出しこんぶ	544kcal 24.0g 21.8g
20	月	【郷土料理・特産物：島根県】 しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 や 焼きさば のっぺい汁 てつか 鉄火みそ(ごぼうのみそ炒め)*	白ごはん ひまわり油 ごま油 三温糖 でん粉	牛乳 さば 豚ひき肉 みそ 鶏肉	ごぼう だいこん にんじん こんにやく 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 出しこんぶ けずり節	571kcal 28.2g 20.1g
21	火	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 あつあつ にく 厚揚げの肉みそかけ とり にく やさい にも 鶏肉と野菜の煮物 お茶プリン	白ごはん ひまわり油 三温糖 お茶プリン	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ 鶏肉	しょうが 青ねぎ だいこん にんじん こんにやく ぶなしめじ たけのこ こまつな	みりん ケチャップ しょうゆ けずり節	626kcal 23.0g 23.2g
22	水	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 わかさぎのカレー揚げ えだまめポテト ミネストローネ	黒糖パン でん粉 ひまわり油 じゃがいも 米粉マカロニ オリーブ油 三温糖	牛乳 わかさぎ ベーコン	えだまめ たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ にんにく	酒 塩 カレー粉 こしょう ケチャップ コンソメ	602kcal 21.9g 21.1g
23	木	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き チンゲンサイのおひたし あぶらあ しろ じゃがいもと油揚げのみそ汁	白ごはん じゃがいも	牛乳 豚肉 わかめ みそ 油揚げ	青ねぎ にんにく チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ みりん けずり節 煮干し	548kcal 27.1g 17.4g
24	金	【かみかみデー】 しろ おおつさんまい 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(B) さわらの たつたあ ちくぜんに 竜田揚げ 筑前煮 キャベツとくきわかめの梅風味*	白ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	のむヨーグルト (B) さわら くきわかめ 鶏肉	しょうが キャベツ きゅうり 梅肉 だいこん ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずり節	563kcal 23.5g 14.0g
27	月	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 ぶたにく や すもの 豚肉のしょうが焼き くきわかめの酢の物 とり にく にも 鶏肉とだいこんの煮物	白ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 くきわかめ 鶏肉 厚揚げ	しょうが にんじん りよくとうもやし だいこん こんにやく ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずり節	557kcal 28.8g 16.5g
28	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろ おおつさんまい 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(A) フライドポテト キャベツとツナの炒め物 あわづちゅうがっこう 粟津中学校おすすめカレー	白ごはん じゃがいも ひまわり油 カレールー	のむヨーグルト (A) まぐる・油漬フ レーク 牛肉	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし かぼちゃ アスパラガス カラーピーマン	塩 カレー粉 しょうゆ こしょう ウスターソース ケチャップ	598kcal 17.9g 14.8g
29	水	コッペパン ぎゅうにゅう や 焼きウインナー☆ スナップえんどうのサラダ・イタリアンドレッシング とうにゅうい 豆乳入りキャロットポタージュ	コッペパン ひまわり油 イタリアンドレッシ ング じゃがいも ホワイトルー	牛乳 ウインナー 豆乳	スナップえんどう キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	コンソメ 塩 こしょう	622kcal 24.3g 26.4g
30	木	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 とりたんご あます 鶏団子の甘酢あんかけ* すまし汁 れんこんとひよこ豆のサラダ	白ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 ひよこめ しそドレッシング	牛乳 チキンボール ちらしかまぼこ (星) わかめ	しょうが れんこん きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん 糸みつば	米酢 しょうゆ 塩 出しこんぶ けずり節	605kcal 19.5g 24.4g

☆ 29日(水) 焼きウインナー 小学生は低学年・中学年:2本、高学年:3本です。

※ 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

6日 ジョロフライスは、農耕民族の「ウォルフ族の飯」という意味で、肉と野菜をトマトスープで炊き上げたピラフのような料理です。学校給食では、各自で麦ごはんを具を混ぜていただきます。

14日 「もろこのかりん揚げ」に使用するもろこは、漁獲の際、えびとか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。

・・・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。

6月分の口座振替日は7月28日(木)です。

納付予定額は、小学校5,280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。