

# 令和2年 9月 こんだてひょう



## 今月の目標： 丈夫な体をつくろう②

北部学校給食共同調理場(小松小・木戸小・和邇小・小野小・伊香立小・真野小・真野北小・堅田小・仰木小  
・仰木の里小・仰木の里東小・雄琴小・坂本小・伊香立中・真野中・堅田中・仰木中)

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主 な 材 料				エネルギーたんぱく質脂質	
			⑤ おもにエネルギーのもとになる	⑥ おもに体をつくる	⑦ 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
1	火	せきはん 赤飯・ごましお 牛乳 さけの塩焼き はるさめの甘酢炒め すまし汁	赤飯 ごましお ひまわり油 はるさめ 三温糖	牛乳 ぎんぎけ 鶏ささ身 蒸しかまぼこ わかめ	りよくとうもやし きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	塩 しょうゆ 米酢 出しこんぶ けずりぶし	578kcal 26.5g 18.2g	751kcal 34.0g 21.8g
2	水	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ もやしのごま酢あえ かみかみみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 ごま油 三温糖 いりごま	牛乳 豚肉 みそ	しょうが りよくとうもやし キャベツ だいこん ごぼう たけのこ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 塩 煮干し	593kcal 26.2g 16.9g	760kcal 32.6g 19.6g
3	木	こめこい 米粉入りパン 牛乳 焼きフランクフルト チンゲンサイのサラダ・柑橘ドレッシング とうにゅうい 豆乳入りコーンチャウダー	米粉入りパン ひまわり油 柑橘ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 豆乳	チンゲンサイ だいこん にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	674kcal 26.1g 28.7g	852kcal 32.6g 35.7g
4	金	【郷土料理・特産物：山口県】 むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ けんちょう* お祝いムース	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 お祝いムース	牛乳 さわら 鶏肉 豆腐	しょうが だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	700kcal 28.3g 24.0g	887kcal 36.2g 28.1g
7	月	おうみ 近江うどん 牛乳 たいす 大豆しゃりしゃり揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 五目汁	近江うどん 上新粉 ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 大豆 鶏ひき肉 豚肉 焼き竹輪 蒸しかまぼこ	かぼちゃ たまねぎ りよくとうもやし にんじん えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	597kcal 26.0g 22.8g	769kcal 33.6g 27.7g
8	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 焼きししゃも☆ ピリカラきゅうり すき焼き風煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 ししゃも 牛肉 焼き豆腐	きゅうり はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ	トウバン ジャン しょうゆ 塩	578kcal 22.5g 18.9g	752kcal 28.7g 23.0g
9	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 あじのから揚げ たき寄せ アップルシャーベット	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 あじ がんもどき	しょうが こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき ぶなしめじ アップルシャーベット	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	665kcal 25.4g 22.6g	850kcal 32.5g 27.3g
10	木	バターリッチパン 牛乳 豚肉のアップルソースかけ コーンポテト コンソメスープ	バターリッチパン ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが アップルソース とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ パセリ アスパラガス	しょうゆ こしょう 酒 塩 コンソメ	616kcal 28.5g 22.2g	776kcal 35.5g 26.9g
11	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 いかのカレー揚げ こまつなともやしのあえもの わかめと玉ねぎのみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 むらさきいか 油揚げ わかめ みそ	しょうが こまつな にんじん りよくとうもやし たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 みりん けずりぶし 煮干し	635kcal 24.6g 19.8g	816kcal 30.4g 23.4g
14	月	ことう 黒糖パン 牛乳 豚肉のハニーマスタード焼き だいこんサラダ・中華ドレッシング キャベツのスープ	黒糖パン はちみつ ひまわり油 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく だいこん カラーピーマン とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	塩 白ワイン 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ こしょう	602kcal 28.4g 20.7g	751kcal 35.2g 24.3g
15	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが揚げ こまつなのあえもの あつあ 厚揚げととうがんの煮物	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 いわし 鶏肉 厚揚げ	しょうが こまつな りよくとうもやし とうがん こんにゃく にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	623kcal 22.7g 20.7g	800kcal 28.0g 24.5g

☆ 8日(火) 焼きししゃも 小学生は低・中学年:2尾、高学年:3尾、中学生3尾です。

日曜	献立名	主 な 材 料				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	
		16	水	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 こあゆのあまからだれ あか 赤こんにゃくのそぼろ煮 お講汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 こあゆ 豚ひき肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく こまつな だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 煮干し
17	木	【外国料理・アメリカ】 バーガーパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ キャベツのサラダ・フレンチドレッシング やさい 野菜スープ	バーガーパン ひまわり油 三温糖 フレンチドレッシング	牛乳 ポークハンバー グ 鶏肉	キャベツ カラーピーマン とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ にんじん グリーンピース	ウスターソ ース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	673kcal 24.4g 25.5g	844kcal 30.3g 30.2g
18	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの竜田揚げ あか 赤こんにゃくとたけのこのうま煮 とうふ 豆腐のすまし汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 豚ひき肉 花かつお 豆腐 蒸しかまぼこ わかめ	しょうが 赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	646kcal 26.3g 23.7g	842kcal 33.6g 29.3g
23	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク こまつなのサラダ・柑橘ドレッシング	麦ごはん じゃがいも ひまわり油 柑橘ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	こまつな キャベツ カラーピーマン たまねぎ エリンギ トマト	塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソ ース こしょう	650kcal 19.6g 22.3g	832kcal 23.9g 26.7g
24	木	げんまい 玄米ロール ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ごぼうのごまサラダ ちゅうか 中華スープ	玄米ロール ひまわり油 ごまドレッシング	牛乳 ポークメンチカ ツ 鶏ひき肉	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 乾しいたけ 青ねぎ とうもろこし	しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	683kcal 23.4g 28.0g	868kcal 29.0g 34.6g
25	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 蒸しチキンしゅうまい☆ はっぽうさい 八宝菜 ライチーゼリー	麦ごはん ひまわり油 でん粉 ライチーゼリー	牛乳 チキンしゅうま い 豚肉 蒸しかまぼこ	はくさい たまねぎ りよくとうもやし にんじん 乾しいたけ	しょうゆ 中華スープ	596kcal 20.1g 15.8g	811kcal 26.7g 21.6g
28	月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット☆ やさい 野菜のツナ炒め ラタトゥイユ	コッペパン ひまわり油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	牛乳 チキンナゲット まぐろ・油漬フ レーク ウインナー	キャベツ とうもろこし たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ トマト	しょうゆ こしょう コンソメ ケチャップ 塩	645kcal 25.2g 24.4g	892kcal 35.3g 35.0g
29	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの香味ソース ナムル はるさめスープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油 すりごま はるさめ	牛乳 さば 鶏肉	白ねぎ ほうれんそう りよくとうもやし にんじん にんにく たまねぎ しょうが とうもろこし 乾しいたけ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 中華スープ	595kcal 26.0g 18.9g	776kcal 33.4g 23.2g
30	水	【おすすめカレー・ のこ 残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト まめ やさい 豆と野菜のかみかみ揚げ* ゆで野菜・和風ドレッシング さかもとしょうがっこう 坂本小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこめ でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも はちみつ カレールウ	のむヨーグルト 鶏ひき肉	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ アスパラガス アップルソース	塩 ウスターソ ース ケチャップ こしょう	657kcal 17.7g 17.1g	872kcal 23.0g 22.1g

☆ 25日(金) 蒸しチキンしゅうまい 小学生は低・中学年:2個、高学年:3個、中学生4個です。 \*は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

☆ 28日(月) チキンナゲット 小学生は低・中学年:2個、高学年:3個、中学生4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。

※ エネルギー、たんぱく質、脂質の小学校の値は、3・4年生の一食当たりの栄養量です。

### ★こんだてから

4日 けんちょうは、山口県の郷土料理で「けんてん」「けんちょう煮」とも呼ばれます。だいこん、にんじん、豆腐などを甘辛く味付けした煮物です。

・・・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。9月分の口座振替日は10月28日(水)です。8月分と同日の口座振替となります。納付予定額は、小学校6,000円(8月分1,200円、9月分4,800円)、中学校7,250円(8月分1,450円、9月分5,800円)です。学校行事等により変更になる場合があります。

