

令和2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

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	
		②黄 おもにエネルギーのもとになる	③赤 おもに体をつくる	④緑 おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
1 木	こめこい 米粉入りパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく きらさ あ 鶏肉の更紗揚げ コンソメスープ ポテトサラダ・マヨネーズ	米粉入りパン でん粉 ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉	にんにく きゅうり とうもろこし セロリー キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース	しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 コンソメ	693kcal 30.8g 29.0g	861kcal 38.5g 34.0g
2 金	がいにくりょうり かんこく 【外国料理・韓国】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 デジブルコギ トック かぼすゼリー	麦ごはん ひまわり油 三温糖 トック かぼすゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	たまねぎ しょうが にんにく 乾しいたけ りょくとうもやし チンゲンサイ	酒 しょうゆ みりん トウバンジャン 塩 中華スープ	612kcal 23.7g 13.8g	774kcal 29.3g 15.7g
5 月	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あ 鶏肉のから揚げ ピリカラきゅうり ちゅうか 中華あんかけ汁	ソフトめん でん粉 ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが きゅうり たけのこ はくさい たまねぎ にんじん りょくとうもやし 乾しいたけ さやえんどう	酒 しょうゆ 塩 トウバンジャン 中華スープ	609kcal 32.0g 19.5g	776kcal 40.5g 23.1g
6 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのつけ焼き ちくげんに 筑前煮 もち わらび餅	麦ごはん ひまわり油 三温糖 わらび餅	牛乳 さわら 鶏肉	しょうが たけのこ こんにゃく だいこん にんじん 乾しいたけ さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん けずりぶし	617kcal 28.2g 15.2g	780kcal 35.9g 17.8g
7 水	しが さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん (おかつさんまい) ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりん揚げ あか 赤こんにゃくのそぼろ煮 に まめじる 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 むらさきいか 牛ひき肉 打ち豆 (大豆) 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにゃく たけのこ だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	637kcal 26.2g 20.8g	818kcal 32.5g 24.7g
8 木	しょく 食パン・メープルジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ますのレモンソース とりにく やさい にこ 鶏肉と野菜の煮込み キャベツとピーマンのソテー	食パン メープルジャム 上新粉 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 ます 鶏肉	レモン果汁 キャベツ セロリー カラーピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし	酒 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	627kcal 32.4g 18.9g	789kcal 41.6g 22.9g
9 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト いろど やさい 彩り野菜・フレンチドレッシング ハッシュドポーク	麦ごはん じゃがいも ひまわり油 フレンチドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	塩 ケチャップ ウスターソー ス こしょう	666kcal 20.3g 24.8g	844kcal 24.9g 28.8g
12 月	レーズンパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく や に 鶏肉のガーリック焼き かぼちゃのはちみつ煮 やさい に 野菜のスープ煮こみ	レーズンパン ひまわり油 三温糖 はちみつ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく かぼちゃ キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ぶなしめじ	酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	648kcal 30.4g 20.2g	820kcal 37.9g 24.3g
13 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ み うめふうみ もやしとささ身の梅風味 く 具だくさんみそ汁	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 鶏ささ身 花かつお 油揚げ みそ	りょくとうもやし きゅうり 梅肉 だいこん たまねぎ にんじん ごぼう 青ねぎ	しょうゆ みりん 煮干し	590kcal 20.4g 19.1g	836kcal 27.3g 27.8g
14 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの揚げびたし きりぼ 切干しだいこんのあえもの かしわのすきやき風	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 いわし 鶏肉 焼き豆腐	しょうが にんじん 切干しだいこん たまねぎ はくさい 青ねぎ 乾しいたけ えのきたけ こんにゃく	酒 みりん しょうゆ 米酢	651kcal 24.7g 21.2g	836kcal 30.6g 25.3g
15 木	【かみかみデー】 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく からあ 豚肉の唐揚げバジル風味 ひじきとごぼうのサラダ とうにゅう 豆乳コーンポタージュ	黒糖パン でん粉 ひまわり油 ごまドレッシング 三温糖 ホワイトルウ	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 干しひじき 豆乳	ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん	塩 こしょう バジル しょうゆ コンソメ	699kcal 30.3g 23.5g	884kcal 37.8g 28.5g

☆ 13日(火)ちくわの米粉天ぷら 小学生は低・中学年:2個、高学年:3個、中学生は4個です。

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 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のしょうが焼き もやしとこまつなのあえもの にく 肉じゃが	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 牛肉	しょうが こまつなり よくとうもやし たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	571kcal 28.6g 12.8g	732kcal 35.7g 14.3g
19 月	まっちゃん 抹茶パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマスタード焼き ポテトスープ キャベツとコーンの炒め物	抹茶パン ひまわり油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく キャベツ りよくとうもやし とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	酒 粒入りマ スタード しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	580kcal 29.4g 16.8g	731kcal 36.6g 19.8g
20 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き キャベツのごまあえ とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 いりごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 煮干し	592kcal 28.1g 19.0g	759kcal 35.1g 22.5g
21 水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト さんしょくまめ 三色豆しゃりしゃり揚げ こまつなとツナのソテー せたひがししょうがっこう 瀬田東小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ 金時豆 でん粉 ひまわり油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト 大豆 まぐろ・油漬フ レーク 牛肉	こまつな りよくとうもやし たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	塩 しょうゆ こしょう トマトピュー レー ウスターソー ス ケチャップ	650kcal 18.0g 17.4g	866kcal 23.6g 22.5g
22 木	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・しそドレッシング とうにゅうい 豆乳入りコーンチャウダー	バーガーパン ひまわり油 三温糖 しそドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ポークハンバ ーグ 鶏肉 豆乳	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	ウスターソー ス ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	705kcal 25.8g 23.5g	894kcal 32.0g 28.8g
23 金	きょうどりょうり とくさんぶつ あおもりけん 【郷土料理・特産物：青森県】 むぎ 麦ごはん・かつおふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ けの汁 りんご	麦ごはん でん粉 ひまわり油 白いんげん豆	かつおふりかけ 牛乳 わかさぎ あおりの 高野豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう ふき こんにやく 青ねぎ りんご	酒 塩 煮干し	602kcal 20.3g 19.2g	764kcal 24.6g 22.6g
26 月	こくとう 黒糖パン 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 いた ラタトゥイユ	黒糖パン 三温糖 ひまわり油 じゃがいも オリーブ油	牛乳 ウィナー チキンナゲット まぐろ・油漬フ レーク	キャベツ たまねぎ とうもろこし なす かぼちゃ トマト	塩 しょうゆ こしょう コンソメ ケチャップ	683kcal 26.7g 24.2g	936kcal 37.3g 34.0g
27 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たちうおの漬け焼き* ハムともやしのあえもの・中華ドレッシング ビーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 ハム 中華ドレッシング ビーフン	牛乳 たちうお ハム 鶏肉 豆腐	しょうが きゅうり りよくとうもやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	みりん 塩 しょうゆ 酒 かき油 中華スープ こしょう	634kcal 24.4g 23.0g	820kcal 30.9g 28.1g
28 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や なんばんづ 焼きぎの南蛮漬け ぶたにく あつあ にも物 豚肉と厚揚げの煮物* スイートポテト	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 じゃがいも スイートポテト	牛乳 ぎんざげ 豚肉 厚揚げ	青ねぎ たまねぎ にんじん 糸こんにやく こまつな	塩 しょうゆ 酒 米酢 けずりぶし みりん	709kcal 30.2g 21.5g	897kcal 38.4g 25.6g
29 木	がいこくりょうり 【外国料理・イタリア】 バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 あじのハーブ揚げ スナップえんどうのサラダ・サウザンドレッシング ミネストローネ	バターリッチパン でん粉 ひまわり油 サウザンドレッシ ング オリーブ油 三温糖	牛乳 あじ 鶏肉	にんにく たまねぎ スナップえんどう キャベツ にんじん カラーピーマン かぼちゃ セロリー トマト パセリ	パジル 塩 白ワイン こしょう トマトピュー レー コンソメ ケチャップ	670kcal 28.3g 26.6g	839kcal 36.2g 31.3g
30 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き ぶた 豚じゃが なつとう 納豆	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 さば 豚肉 納豆	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	みりん 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし	682kcal 32.2g 22.7g	871kcal 39.9g 27.2g

☆ 26日(月)チキンナゲット 小学生は低・中学年:2個、高学年:3個、中学生は4個です。 *は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

※ 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

23日 けの汁は、青森県の津軽地方に伝わる郷土料理です。大根、人参、ふき、高野豆腐などを入れ、みそで味付けしたものです。

・・・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。10月分の口座振替日は11月30日(月)です。納付予定額は、小学校5,280円、中学校6,380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。