



令和2年 11月 こんだてひょう



今月の目標： バランスのとれた食事をしよう

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 材				エネルギー たんぱく質 脂 質	
			① おもにエネルギーのもとになる	② おもに体をつくる	③ おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
2	月	こめこい 米粉入りパン 牛乳 ぶたにく 豚肉のトマトソース コンソメスープ ポテトサラダ・マヨネーズ	米粉入りパン ひまわり油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 白いんげん豆	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく トマト たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ セロリー	白ワイン 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ	672kcal 30.4g 28.7g	833kcal 38.1g 33.6g
4	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ こまつなとちくわのあえもの ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げの煮物*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 豚肉 厚揚げ	しょうが こまつな りよくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ 糸こんにゃく	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	652kcal 30.5g 17.8g	838kcal 38.1g 20.8g
5	木	こめこい 米粉入りパン 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き やさい 野菜ときのこのソテー とうにゅう じゃがいもの豆乳チャウダー*	米粉入りパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく キャベツ カラーピーマン エリンギ たまねぎ にんじん パセリ	酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	680kcal 32.7g 28.1g	861kcal 41.0g 34.7g
6	金	きょうどりょうり 郷土料理・特産物：福岡県 むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ がめ煮 かき 柿	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 さわら 鶏肉	しょうが だいこん こんにゃく にんじん たけのこ 乾しいたけ さやいんげん 柿	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	646kcal 27.3g 21.3g	831kcal 34.9g 25.8g
9	月	おうみ 近江うどん 牛乳 だいず 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 蒸しかまぼこ	かほちゃ 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	589kcal 25.2g 22.6g	758kcal 32.5g 27.5g
10	火	はつがげんまい 発芽玄米ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き にく 肉じゃが みかん	発芽玄米ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 ほっけ 牛肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん みかん	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	597kcal 26.0g 14.3g	761kcal 32.9g 16.5g
11	水	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん 牛乳 あじの更紗揚げ かみかみみそ汁 きりぼ 切干しだいこんのあえもの	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 あじ 鶏ささ身 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 切干しだいこん カラーピーマン にんじん ごぼう たけのこ ぶなしめじ 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 米酢 みりん 煮干し	643kcal 28.8g 20.9g	832kcal 36.9g 25.1g
12	木	まっちゃん 抹茶パン 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	581kcal 29.4g 16.8g	732kcal 36.6g 19.8g
13	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 こめこてん ちくわの米粉天ぷら☆ みやうめふうみ 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	りよくとうもやし 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 20.3g 19.1g	836kcal 27.3g 27.8g
16	月	バターリッチパン 牛乳 ぶたにく 豚肉のマスタード焼き えだまめ ミネストローネ	バターリッチパン ひまわり油 オリーブ油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく えだまめ かほちゃ にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ	酒 こしょう 粒入りマス タード しょうゆ 塩 コンソメ	601kcal 30.4g 21.9g	757kcal 37.9g 26.5g

☆13日(金) 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 材				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
17	火	【滋賀の産物を食べようデー】 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 (おおつさんまい) きゅうにゅう 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ こまつなのおひたし ゆばのすまし汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 わかさぎ あおのり 生ゆば 豆腐	こまつな りよくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし 出しこんぶ	566kcal 20.4g 18.2g	726kcal 25.0g 21.4g
18	水	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 ますのしおや 塩焼き かぼちゃのみそ汁 ごぼうと牛肉のうま煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 ます 牛肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	塩 しょうゆ 煮干し	587kcal 26.5g 16.6g	761kcal 34.0g 19.6g
19	木	バターリッチパン きゅうにゅう 牛乳 いかのカレー揚げ いためナムル ちゅうか 中華スープ	バターリッチパン でん粉 ひまわり油 ごま油 三温糖 すりごま いりごま	牛乳 むらさきいか 豆腐	しょうが にんじん チンゲンサイ りよくとうもやし にんにく たまねぎ えのきたけ とうもろこし なら	酒 しょうゆ カレー粉 中華スープ 塩 こしょう	641kcal 26.7g 24.7g	809kcal 33.1g 30.0g
20	金	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 こあゆのあまからだれ もやしとこまつなのあえもの 豚じゃが	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 豚肉	りよくとうもやし こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく さいいんげん	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん けずりぶし	611kcal 22.2g 17.1g	784kcal 27.3g 19.9g
24	火	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のから揚げ たまねぎのみそ汁 チンゲンサイのおかかあえ	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 豚肉 花かつお 油揚げ わかめ みそ	しょうが チンゲンサイ りよくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 煮干し	605kcal 26.9g 18.4g	777kcal 33.5g 21.6g
25	水	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 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	塩 トウバンジャン しょうゆ	569kcal 22.5g 17.9g	740kcal 28.6g 21.7g
26	木	バーガーパン きゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ごぼうサラダ こめこ 米粉マカロニのスープ*	バーガーパン ひまわり油 マヨネーズ 米粉マカロニ	牛乳 ポークメンチカツ まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉	ごぼう さいいんげん たまねぎ セロリー キャベツ にんじん グリーンピース	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	693kcal 24.6g 29.4g	879kcal 30.5g 36.3g
27	金	【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 かぼちゃと金時豆のチップス* キャベツとベーコンのソテー ながらしょうがっこう 長等小学校おすすめカレー	麦ごはん 金時豆 上新粉 ひまわり油 じゃがいも はちみつ カレールウ	のむヨーグルト ベーコン 鶏肉	かぼちゃ キャベツ りよくとうもやし たまねぎ にんじん とうもろこし 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	680kcal 20.3g 16.1g	904kcal 26.5g 20.9g
30	月	げんまい 玄米ロール きゅうにゅう 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	玄米ロール 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	キャベツ こまつな 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	661kcal 22.9g 26.5g	831kcal 28.1g 32.3g

☆25日(水) 焼きししゃも 小学生は低・中学年:2尾、高学年:3尾、中学生は3尾です。

*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

- 6日 がめ煮は福岡県の代表的な郷土料理で、「炒り鶏」や「筑前煮」とも呼ばれています。「がめくり込む」は「いろいろな材料を混ぜる」という意味があり、「がめ煮」という名前の由来とも伝えられています。
- 17日 原料のわかさぎ(冷・びわ湖産)については、同一製造ライン、同一工場内で、[卵、小麦、いか、さば、大豆、ごま]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。また、[えび、かに]が混ざる漁法で採取しており、捕食している可能性があります。また、魚卵がある可能性があります。

・・・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。11月分の口座振替日は12月28日(月)です。納付予定額は、小学校4,560円、中学校5,510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。