



令和3年 5月 こんだてひょう



今月の目標： 上手に食べよう

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 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
6 木	バターリッチパン 大豆しゃりしゃり揚げ ごぼうのサラダ ハッシュドポーク	バターリッチパン でん粉 ひまわり油 ごまドレッシング ハヤシルウ	牛乳 大豆 豚肉	ごぼう カラーピーマン とうもろこし たまねぎ トマト マッシュルーム	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース こしょう	704kcal 24.8g 30.2g	891kcal 30.6g 37.3g
7 金	【端午の節句献立】 麦ごはん ハンバーグ和風きのこソースかけ だいこんのレモンあえ* たけのこのすまし汁*	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 ポークハンバー グ ちらしかまぼこ (かぶと) 豆腐	えのきたけ ぶなしめじ だいこん にんじん レモン果汁 たけのこ たまねぎ 糸みつば	酒 みりん しょうゆ 米酢 塩 出しこんぶ けずりぶし	637kcal 20.6g 19.0g	824kcal 25.5g 22.7g
10 月	麦ごはん 厚揚げとひよこ豆のコロコロ揚げ* チンゲンサイのオイスターソース炒め 中華あんかけ汁	麦ごはん ひよこまめ でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 厚揚げ 鶏ささ身 豚肉	チンゲンサイ アスパラガス たけのこ はくさい たまねぎ りょくとうもやし にんじん 乾しいたけ さやえんどう	塩 しょうゆ かき油 こしょう 中華スープ	642kcal 23.5g 20.8g	824kcal 29.0g 24.8g
11 火	【かみかみデー】 麦ごはん もやしの甘酢あえ 焼きししゃも☆ 根菜の煮物	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 ししゃも 鶏肉	りょくとうもやし キャベツ たけのこ とうもろこし にんじん だいこん こんにゃく ごぼう さやいんげん	しょうゆ 米酢 塩 酒 みりん けずりぶし	577kcal 24.1g 17.4g	756kcal 30.8g 21.7g
12 水	麦ごはん 鶏肉の赤しそ風味* こまつなのお浸し ジャがいものみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ みそ	しょうが 赤しそ こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩 煮干し	647kcal 28.1g 18.9g	831kcal 35.0g 22.2g
13 木	米粉入りパン 豚肉のマーマレード焼き グリーンサラダ・サウザンドレッシング コンソメスープ	米粉入りパン マーマレード ひまわり油 サウザンドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが キャベツ ピーマン こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	650kcal 30.0g 27.2g	807kcal 37.5g 32.2g
14 金	麦ごはん いかのかりん揚げ たけのことふきの煮物 ゆばのすまし汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 むらさきいか 鶏肉 生ゆば	しょうが ふき たけのこ こんにゃく たまねぎ えのきたけ こまつな	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩 出しこんぶ	612kcal 25.2g 18.9g	785kcal 31.2g 22.3g
17 月	麦ごはん 切干しだいこんのはりはりあえ すき焼き風肉豆腐* なつみかんゼリー	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 なつみかんゼリー	牛乳 鶏ささ身 牛肉 焼き豆腐	切干しだいこん りょくとうもやし きゅうり ごぼう たまねぎ はくさい にんじん 白ねぎ 糸こんにゃく	しょうゆ 米酢 塩	577kcal 21.3g 13.4g	730kcal 26.1g 15.1g
18 火	麦ごはん さわらの竜田揚げ 豚じゃが 野菜サラダ・コーンドレッシング	麦ごはん でん粉 ひまわり油 コーンドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 豚肉	しょうが キャベツ アスパラガス 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	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	693kcal 25.8g 22.3g	890kcal 33.0g 26.2g

☆11日(火) 焼きししゃも

小学生は低学年・中学年:2尾、高学年:3尾、中学生は3尾です。

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
19	水	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきのうま煮 かぼちゃと油揚げのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 干しひじき 鶏肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	酒 塩 しょうゆ けずりぶし 煮干し	626kcal 27.1g 20.7g	816kcal 34.8g 25.4g
20	木	黒糖パン 牛乳 豚肉のノルウェー風 彩り野菜サラダ・柑橘ドレッシング 野菜のスープ煮込み	黒糖パン でん粉 じゃがいも ひまわり油 三温糖 柑橘ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが だいこん こまつな たまねぎ カラーピーマン キャベツ にんじん にんにく とうもろこし	酒 しょうゆ ウスターソース こしょう ケチャップ コンソメ 塩	672kcal 30.5g 19.5g	中体連のため給食はありません
21	金	【滋賀の産物を食べようデー】 麦ごはん (大津産米) 牛乳 鶏肉の米粉から揚げ 打ち豆汁 ごぼうと赤こんにゃくのきんぴら	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 鶏肉 打ち豆 (大豆) 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにゃく ごぼう だいこん にんじん こまつな	酒 しょうゆ みりん 削り節 煮干し	632kcal 29.0g 18.6g	
24	月	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き けんちん汁 アスパラガスともやしのごまあえ	麦ごはん ひまわり油 いりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	しょうが アスパラガス りょくとうもやし ごぼう 青ねぎ 赤こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 出しこんぶ けずりぶし	586kcal 30.4g 18.7g	
25	火	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き キャベツのおかかあえ 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 ぎんざけ 花かつお 豚肉 厚揚げ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	637kcal 27.4g 19.6g	
26	水	【郷土料理・特産物：鹿児島県】 麦ごはん 牛乳 さつま汁 きびなごまるごとフライ*☆ くきわかめとオクラのあえもの*	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 きびなごフライ くきわかめ 鶏肉 厚揚げ みそ	キャベツ オクラ だいこん にんじん ごぼう 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩 煮干し	600kcal 22.9g 18.8g	
27	木	【外国料理・オーストラリア】 コッペパン 牛乳 パーベキューチキン* マッシュポテト 豆乳入りパンクキンカレースープ*	コッペパン ひまわり油 はちみつ じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	にんにく かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう 白ワイン ウスターソース コンソメ ケチャップ カレー粉	608kcal 30.8g 16.7g	
28	金	麦ごはん 牛乳 豚肉のみそだれかけ 春キャベツとしらす干しのあえもの* 新じゃがのそぼろ煮*	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ しらす干し 鶏ひき肉	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ りょくとうもやし にんじん 糸こんにゃく グリンピース	しょうゆ 酒 みりん けずりぶし	628kcal 28.4g 17.6g	
31	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 麦ごはん のむヨーグルト チキンナゲット☆ 野菜のツナ炒め 下阪本小学校おすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも カレールウ はちみつ	のむヨーグルト チキンナゲット まぐろ・油漬フ レーク 豚肉	キャベツ カラーピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	664kcal 22.6g 17.2g	

☆26日(水) きびなごまるごとフライ 小学生は低学年:2尾、中学年・高学年:3尾、中学生は4尾です。

☆31日(月) チキンナゲット 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生は3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。

*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

26日 きびなごは、銀色の美しいしまを持つイワシ科の小魚で、特に5~6月がおいしい時期です。さつま汁は、薩摩藩士の娯楽として鶏同士を戦わせ、負けた方の鶏を使って汁にしたのが始まりだといわれています。

31日 下阪本小学校のみなさんが考えてくれたカレーの具材の中からリクエストの多かった豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを取り入れました。また、とうもろこしやグリンピースも加えて具だくさんカレーになっています。かくし味に、はちみつが入っています。

・・・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。5月分の口座振替日は6月28日(月)です。納付予定額は、小学校4,320円、中学校4,640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。