



令和3年 6月 こんだてひょう



今月の目標: よくかんで食べよう

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 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
1 火	【外国料理・韓国】 がいこくりょうり かんこく 【外国料理・韓国】 むぎ ぎゅうにゅう さばのヤンニョムがけ* 麦ごはん 牛乳 さばのヤンニョムがけ* 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 みそ 鶏肉	しょうが にんじん ほうれんそう りょくとうもやし にんにく たまねぎ とうもろこし 乾しいたけ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープ	602kcal 26.2g 19.3g	785kcal 33.6g 23.6g
2 水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 わかさぎの更紗揚げ さらさらあ ひじきのうま煮 さわにわん 沢煮椀	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 わかさぎ 干しひじき 鶏肉 豚肉 油揚げ	にんじん たけのこ だいこん 糸こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 カレー粉 しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	589kcal 22.5g 20.6g	755kcal 27.7g 24.4g
3 木	ぎゅうにゅう とりにく やさい にこ コッペパン 牛乳 鶏肉と野菜の煮込み ハンバーグケチャップソースかけ キャベツとピーマンのサラダ ・コールスロートレッシング	コッペパン ひまわり油 三温糖 コールスロート レッシング じゃがいも	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉	キャベツ カラーピーマン たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし	ウスターソー ス ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	687kcal 24.4g 23.9g	865kcal 30.4g 28.6g
4 金	【かみかみデー】 むぎ ぎゅうにゅう あ 麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ きりぼ 切干しだいこんのあえもの くきわかめのみそ汁*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 むらさきいか 豚肉 くきわかめ みそ	しょうが にんじん 切干しだいこん りょくとうもやし カラーピーマン ごぼう ぶなしめじ たまねぎ	酒 しょうゆ 米酢 煮干し	633kcal 24.9g 19.6g	813kcal 30.8g 23.1g
7 月	おうみ ぎゅうにゅう だいず あ 近江うどん 牛乳 大豆しゃりしゃり揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 ごもく 五目あんかけ汁	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 たまねぎ りょくとうもやし にんじん ぶなしめじ 青ねぎ	塩 しょうゆ けずりぶし	584kcal 24.5g 22.0g	737kcal 30.3g 26.2g
8 火	むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく や 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイのあえもの たまねぎのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 煮干し	580kcal 25.5g 18.1g	743kcal 31.6g 21.2g
9 水	きょうどりょうり とくさんぶつ ち ぼけん 【郷土料理・特産物：千葉県】 むぎ ぎゅうにゅう とり どせ風汁 麦ごはん 牛乳 鶏どせ風汁 あじのしょうゆつけ焼き にんじんの炒め煮	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 あじ 豚肉 チキンボール	にんじん ごぼう だいこん 乾しいたけ はくさい 白ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 出しこんぶ けずりぶし	612kcal 27.8g 19.4g	792kcal 35.5g 23.1g
10 木	ぎゅうにゅう さかな バターリッチパン 牛乳 お魚ナゲット*☆ キャベツのさっぱりサラダ* とうにゅうい 豆乳入りキャロットスープ	バターリッチパ ン 三温糖 ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 さかなナゲッ ト ベーコン 豆乳	キャベツ だいこん カラーピーマン レモン果汁 にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	塩 しょうゆ コンソメ こしょう	617kcal 21.5g 22.3g	796kcal 27.0g 28.1g
11 金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 フライドポテト スナップえんどうのサラダ ・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	スナップえんどう キャベツ アスパラガス たまねぎ エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソー ス こしょう	670kcal 19.9g 24.9g	850kcal 24.3g 29.0g
14 月	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ぶたにく あ 豚肉のから揚げ ごぼうサラダ わかめと豆腐のスープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	しょうが ごぼう とうもろこし さやいんげん チンゲンサイ にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	655kcal 25.2g 23.3g	842kcal 31.2g 27.9g
15 火	むぎ ぎゅうにゅう しる 麦ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 しおや さけの塩焼き こまつなともやしのあえもの	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも	牛乳 ぎんざけ わかめ 油揚げ みそ	こまつな りょくとうもやし たまねぎ 青ねぎ	塩 みりん しょうゆ けずりぶし 煮干し	592kcal 25.1g 19.4g	769kcal 32.0g 23.6g

☆ 10日(木) お魚ナゲット 小学生は低・中学年:2個、高学年:3個、中学生は3個です。

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
16	水 【滋賀の産物を食べようデー】 白ごはん(大津産米) 牛乳 もろこのかりん揚げ ゆばのお吸い物 赤こんにゃくとたけのこのうま煮	白ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 豚肉 生ゆば	赤こんにゃく たけのこ にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば	しょうゆ 酒 塩 出しこんぶ けずりぶし	592kcal 22.8g 20.5g	760kcal 28.2g 24.4g
17	木 米粉入りパン 牛乳 ポークチャップ* ポテトとコーンのサラダ コンソメスープ	米粉入りパン ひまわり油 じゃがいも 白いんげん豆	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	酒 塩 コンソメ こしょう トマトピューレー ケチャップ ウスターソース	616kcal 30.7g 22.7g	777kcal 38.5g 27.6g
18	金 発芽玄米ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 納豆 肉じゃが	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 納豆 牛肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	611kcal 28.5g 16.9g	771kcal 34.9g 19.0g
21	月 白ごはん(大津産米) 牛乳 メンチカツ キャベツとツナの炒め物 けんちん汁	白ごはん ひまわり油	牛乳 豆腐 ポークメンチカツ まぐろ・油漬 フレーク 油揚げ	キャベツ にんじん りよくとうもやし とうもろこし こんにゃく ごぼう こまつな	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	652kcal 21.3g 23.9g	843kcal 26.3g 28.9g
22	火 白ごはん(大津産米) 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 鶏肉と野菜の煮物 ぶどうゼリー	白ごはん ひまわり油 三温糖 ぶどうゼリー	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ 鶏肉	しょうが だいこん にんじん たけのこ こんにゃく 白ねぎ ぶなしめじ さやいんげん	みりん ケチャップ しょうゆ けずりぶし	648kcal 21.7g 21.1g	818kcal 26.7g 25.1g
23	水 白ごはん(大津産米) 牛乳 ますの甘酢かけ* ごぼうと牛肉のうま煮 かぼちゃのみそ汁	白ごはん 上新粉 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 酒 米酢 しょうゆ けずりぶし 煮干し	616kcal 26.8g 18.0g	799kcal 34.3g 21.5g
24	木 黒糖パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き えだまめ ミネストローネ	黒糖パン 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 かぼちゃ 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	623kcal 30.5g 22.2g	786kcal 38.1g 26.7g
25	金 白ごはん(大津産米) 牛乳 焼きししゃも☆ きゅうりのあえもの 鶏肉のすき焼き風煮	白ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 ししゃも 鶏肉 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	しょうゆ 塩	586kcal 23.3g 19.5g	762kcal 29.6g 23.7g
28	月 白ごはん(大津産米) 牛乳 野菜と牛肉の鉄板焼き 厚揚げと鶏肉のうま煮 みかんゼリー	白ごはん 三温糖 ひまわり油 じゃがいも みかんゼリー	牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏肉	たまねぎ ビーマン しょうが はくさい にんじん 糸こんにゃく こまつな	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	601kcal 23.5g 15.0g	760kcal 28.9g 17.2g
29	火 白ごはん(大津産米) 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ 実だくさんみそ汁 もやしとはるさめのあえもの	白ごはん 上新粉 三温糖 ひまわり油 はるさめ じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 豚肉 みそ	りよくとうもやし きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 煮干し	595kcal 19.3g 18.4g	842kcal 25.9g 26.9g
30	水 【おすすめカレー・残さず食べようデー】 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト かぼちゃとひよこまめのコロコロ揚げ もやしとアスパラのソテー 仰木の里東小学校おすすめカレー	白ごはん ひよこまめ でん粉 ひまわり油 じゃがいも カレーウ	のむヨーグルト ト 鶏ささ身 牛肉	かぼちゃ りよくとうもやし アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん なす カレービーマン とうもろこし ズッキーニ トマト	塩 しょうゆ こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	662kcal 19.3g 15.7g	882kcal 25.2g 20.4g

☆ 25日(金) 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。

☆ 29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: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。

* 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

16日「滋賀の産物を食べようデー」の「もろこのかりん揚げ」に使用する、もろこについては、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(水)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。