令和3年 9月　こんだてひょう

今月の目標:　丈夫な体をつくろう

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	
			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
3	金	麦ごはん　牛乳 豚肉のケチャップソースかけ れんこんとツナのソテー ポテトスープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 鶏肉	にんにく れんこん カラーピーマン たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	白ワイン　塩 こしょう ウスターソース みりん ケチャップ しょうゆ コンソメ	576kcal 25.7g 16.2g	739kcal 31.8g 18.8g
6	月	近江うどん　牛乳 二色豆しゃりしゃり揚げ もやしの甘酢あえ　牛肉の五目汁＊	近江うどん ひよこまめ 金時豆 上新粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 牛肉 油揚げ	りょくとうもやし キャベツ　青ねぎ とうもろこし たまねぎ　にんじん ぶなしめじ 乾しいたけ	塩 しょうゆ 米酢 酒 みりん けずりぶし	589kcal 22.9g 22.2g	744kcal 28.1g 26.5g
7	火	発芽玄米ごはん　牛乳 ほっけの塩焼き もやしとこまつなのあえもの　豚じゃが	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 豚肉	りょくとうもやし こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	塩 しょうゆ みりん けずりぶし	579kcal 26.5g 15.2g	748kcal 33.7g 17.6g
8	水	麦ごはん　牛乳 野菜のコロコロ揚げ＊ キャベツとベーコンのソテー ハッシュドビーフ	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 ベーコン 牛肉	ごぼう　かぼちゃ キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	塩　コンソメ こしょう ケチャップ ウスターソース	660kcal 19.4g 22.4g	848kcal 23.6g 26.8g
9	木	【外国料理・フランス】 バターリッチパン　牛乳 さけのムニエルレモンソース＊　ポトフ ブルーベリータルト	バターリッチパン 上新粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも ブルーベリータルト	牛乳 ぎんざけ ウインナー	レモン果汁 たまねぎ だいこん キャベツ にんじん グリンピース	酒　塩 こしょう しょうゆ コンソメ	702kcal 28.3g 24.0g	867kcal 35.6g 29.5g
10	金	麦ごはん　牛乳　ちくわの米粉天ぷら☆ ごぼうと牛肉のうま煮 かぼちゃのみそ汁	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 焼き竹輪 牛肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 糸こんにゃく かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ 煮干し	601kcal 19.1g 18.7g	849kcal 25.8g 26.6g
13	月	麦ごはん　牛乳 揚げチキンしゅうまい☆ ピリカラきゅうり　八宝菜	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油 でん粉	牛乳 チキンしゅうまい 豚肉 蒸しかまぼこ	きゅうり　はくさい たまねぎ りょくとうもやし たけのこ 乾しいたけ	トウバンジャン しょうゆ 塩 中華スープ	625kcal 21.8g 22.3g	892kcal 29.0g 33.6g
14	火	麦ごはん　牛乳　さばの香味ソース チンゲンサイのサラダ ・コーンドレッシング 中華スープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 コーンドレッシング	牛乳 さば 豆腐	白ねぎ チンゲンサイ とうもろこし カラーピーマン たまねぎ えのきたけ にら	塩 酒 しょうゆ みりん 中華スープ こしょう	611kcal 24.1g 21.7g	786kcal 30.8g 25.8g
15	水	【かみかみデー】 麦ごはん　牛乳　わかさぎのから揚げ きゅうりの梅あえ　かみかみみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 わかさぎ 豚肉 油揚げ みそ	きゅうり　青ねぎ りょくとうもやし 梅肉　たけのこ ごぼう　にんじん 糸こんにゃく	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し	595kcal 21.2g 21.0g	764kcal 26.0g 25.0g

☆10日(金)　ちくわの米粉天ぷら　　小学生は低学年・中学年:1個、高学年:2個、中学生:2個です。

☆13日(月)　揚げチキンしゅうまい　　小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生:4個です。

日	曜	献立名	主な材料 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	エネルギー たんぱく質 脂質 小学校	中学校
16	木	コッペパン　牛乳　フランクフルト キャベツのサラダ ・コールスロードレッシング 豆乳入りコーンチャウダー	コッペパン ひまわり油 コールスロードレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 豆乳	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ　パセリ	コンソメ こしょう 塩	641kcal 25.4g 25.3g	803kcal 31.6g 30.4g
17	金	【郷土料理・特産物：京都府】 麦ごはん　牛乳　さわらの幽庵焼き とうがんのたいたん＊　ゆばのお吸い物	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 さわら 鶏ひき肉 生ゆば	ゆず果汁 とうがん 青ねぎ　たまねぎ えのきたけ にんじん　みずな	酒　塩 みりん しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	577kcal 26.8g 18.5g	749kcal 34.4g 22.2g
21	火	【お月見献立】 麦ごはん　牛乳　メンチカツ 野菜と鶏肉の炒め煮　お月見ゼリー	麦ごはん ひまわり油 三温糖 お月見ゼリー	牛乳 ポークメンチカツ 厚揚げ 鶏肉	だいこん にんじん こんにゃく 乾しいたけ こまつな	みりん しょうゆ けずりぶし	689kcal 23.1g 21.8g	878kcal 28.7g 26.2g
22	水	麦ごはん　牛乳　豚肉のガーリック焼き ごぼうサラダ　けんちん汁	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんにく　ごぼう とうもろこし さやいんげん だいこん　青ねぎ こんにゃく	酒　しょうゆ 塩 こしょう 出しこんぶ けずりぶし	594kcal 26.3g 20.6g	763kcal 32.7g 24.4g
24	金	麦ごはん　牛乳　厚揚げのそぼろあんかけ＊ キャベツとさやいんげんのごまあえ すまし汁	麦ごはん ひまわり油 でん粉 すりごま	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 ちらしかまぼこ（小菊） わかめ	青ねぎ　キャベツ さやいんげん えのきたけ たまねぎ 糸みつば	みりん　酒 しょうゆ けずりぶし 塩 出しこんぶ	588kcal 19.3g 20.7g	754kcal 23.6g 24.7g
27	月	麦ごはん　牛乳 豚肉のしょうが焼き 切干しだいこんのはりはりあえ 筑前煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが　たまねぎ 切干しだいこん りょくとうもやし きゅうり　にんじん たけのこ　れんこん こんにゃく　ごぼう さやいんげん 乾しいたけ	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	598kcal 27.1g 16.7g	768kcal 33.7g 19.4g
28	火	【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 いかのかりん揚げ 彩り野菜サラダ・柑橘ドレッシング 真野中学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 ひまわり油 柑橘ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト むらさきいか 牛肉	しょうが だいこん こまつな カラーピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	酒 しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	695kcal 23.5g 18.0g	898kcal 29.7g 23.0g
29	水	【滋賀の産物を食べようデー】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 いさざのから揚げ　ひじきと打ち豆の炒め煮＊ こまつなのみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 いさざ 干しひじき 打ち豆（大豆） 豚肉 みそ	赤こんにゃく こまつな たまねぎ だいこん えのきたけ にんじん	塩 酒 しょうゆ けずりぶし 煮干し	583kcal 20.4g 17.9g	747kcal 25.0g 21.0g
30	木	玄米ロール　牛乳　豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ・マヨネーズ 野菜のトマトスープ	玄米ロール ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく　きゅうり とうもろこし キャベツ　かぼちゃ たまねぎ　なす にんじん　トマト	酒　こしょう 粒入りマスタード しょうゆ　塩 ケチャップ コンソメ	662kcal 28.6g 25.8g	819kcal 35.5g 29.6g

※　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、脂質の値は小学校3･4年生の一食当たりの栄養量です。

★こんだてから

17日　「さわらの幽庵焼き」は、ゆず果汁で風味をつけた料理で、「とうがんのたいたん」は、旬のとうがんをだし汁で煮た料理です。

28日　真野中学校おすすめカレーは、3年生のみなさんが家庭科の学習で考えてくれました。

・・・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(木)です。納付予定額は、小学校4,320円、中学校5,220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。