令和3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)

大津市教育委員会

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
1	金	麦ごはん　牛乳　ほっけの塩焼き こまつなのおひたし　たき寄せ	麦ごはん ひまわり油 さといも 三温糖	牛乳 ほっけ 鶏肉 がんもどき	こまつな　キャベツ こんにゃく ぶなしめじ だいこん　にんじん さやえんどう	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	544kcal 27.8g 17.4g
4	月	ソフトめん　牛乳　ちくわの米粉天ぷら☆ さつまいもとりんごの甘煮 たんたん麺風スープ	ソフトめん 上新粉　三温糖 ひまわり油 さつまいも ねりごま　でん粉	牛乳 焼き竹輪 豚ひき肉 みそ	りんご　レモン果汁 しょうが　にんじん たまねぎ　たけのこ チンゲンサイ 青ねぎ	しょうゆ トウバン ジャン 中華スープ	602kcal 23.8g 17.3g
5	火	麦ごはん　牛乳　豚肉のしょうが焼き キャベツとだいこんの酢の物 豆腐とわかめのすまし汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ わかめ 豆腐	しょうが　キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こまつな	酒 しょうゆ 米酢　塩 出しこんぶ けずりぶし	556kcal 26.4g 18.8g
6	水	【滋賀の産物を食べようデー】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 もろこのかりん揚げ 赤こんにゃくのそぼろ煮　お講汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 豚ひき肉 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにゃく こまつな にんじん 青ねぎ はくさい だいこん	酒 しょうゆ 塩 煮干し	578kcal 21.8g 20.7g
7	木	米粉入りパン　牛乳 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ　野菜のスープ煮込み	米粉入りパン マーマレード ひまわり油 しそドレッシング じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが　れんこん カラーピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ　パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ	611kcal 31.2g 23.0g
8	金	【かみかみデー】 麦ごはん　牛乳　あじの更紗揚げ チンゲンサイのおひたし さといもと野菜の煮物＊	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さといも 三温糖	牛乳 あじ 鶏肉	しょうが チンゲンサイ キャベツ　にんじん こんにゃく たけのこ　ごぼう 乾しいたけ	酒 しょうゆ カレー粉 みりん けずりぶし	588kcal 26.1g 18.3g
11	月	麦ごはん　牛乳　メンチカツ ごぼうのサラダ　春雨スープ	麦ごはん ひまわり油 ごまドレッシング はるさめ	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉	にんじん　カラーピーマン さやいんげん　ごぼう たまねぎ　にら 乾しいたけ　しょうが	しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	632kcal 20.7g 22.4g
12	火	発芽玄米ごはん　牛乳　焼きししゃも☆ キャベツとささ身の梅風味＊　豚汁	発芽玄米ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳　豚肉 ししゃも 鶏ささ身 油揚げ　みそ	キャベツ　きゅうり 梅肉　だいこん にんじん 青ねぎ	しょうゆ みりん 煮干し	550kcal 24.4g 21.7g
13	水	麦ごはん　牛乳　紫いもチップス 切干しだいこんのはりはりあえ 牛肉と焼き豆腐のうま煮＊	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 紫いもチップス 三温糖	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 たまねぎ　はくさい にんじん 青ねぎ	しょうゆ 米酢 みりん けずりぶし	551kcal 21.5g 15.2g
14	木	コッペパン　牛乳　ますのハーブ焼き ゆで野菜・フレンチドレッシング 豆乳入りキャロットスープ	コッペパン ひまわり油 フレンチドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ます ベーコン 豆乳	こまつな　だいこん にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	白ワイン 塩 こしょう バジル コンソメ	599kcal 28.6g 23.9g
15	金	麦ごはん　牛乳　高野豆腐の炒め煮＊ 鶏肉のマスタード焼き ほうれんそうのおかかあえ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 花かつお 高野豆腐 豚肉	にんにく ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん　たけのこ 乾しいたけ	酒　塩 しょうゆ 粒入りマスタード みりん けずりぶし	575kcal 31.5g 17.1g

☆　4日(月)　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個です。

☆　12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
18	月	麦ごはん　牛乳　炒めナムル 鶏肉のオイスターソース焼き 八宝菜	麦ごはん ひまわり油 三温糖　ごま油 すりごま でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 蒸しかまぼこ	しょうが　たまねぎ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　にんじん さやいんげん にんにく　はくさい りょくとうもやし	塩　酒 しょうゆ オイスターソース 中華スープ	566kcal 28.6g 18.1g
19	火	麦ごはん　牛乳　いかのかりん揚げ 豚肉と野菜の炒め物 すまし汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 むらさきいか 豚肉 鶏肉	しょうが　キャベツ りょくとうもやし にんじん　はくさい えのきたけ たまねぎ　青ねぎ	酒　塩 しょうゆ こしょう 出しこんぶ けずりぶし	571kcal 26.0g 17.7g
20	水	麦ごはん　牛乳 厚揚げの野菜あんかけ＊ 肉じゃが　スティックケーキ	麦ごはん ひまわり油 でん粉　三温糖 じゃがいも スティックケーキ	牛乳 厚揚げ 牛肉	カラーピーマン えのきたけ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　こんにゃく たまねぎ　にんじん さやえんどう	みりん しょうゆ 酒 けずりぶし	669kcal 21.4g 22.6g
21	木	【外国料理・ドイツ】 黒糖パン　牛乳　フランクフルト ドイツ風ポテトサラダ＊　オニオンスープ	黒糖パン ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 フランクフルト 鶏肉	にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	塩　米酢 粒入りマスタード コンソメ こしょう	583kcal 23.4g 21.4g
22	金	【郷土料理・特産物：鳥取県】 麦ごはん　牛乳　さわらのから揚げ らっきょう入りサラダ＊　いもこん鍋＊	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 さわら ハム 鶏肉	しょうが　らっきょう キャベツ　きゅうり こんにゃく　だいこん ごぼう　にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 塩　みりん けずりぶし	618kcal 27.6g 21.4g
25	月	麦ごはん　牛乳　豚肉の香味焼き ひじきと鶏肉のうま煮 いわしのつみれ汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳　豚肉 干しひじき 鶏肉 いわしつみれ みそ	青ねぎ　にんにく こんにゃく　れんこん だいこん　ごぼう にんじん　ぶなしめじ こまつな	しょうゆ 酒 けずりぶし 煮干し	571kcal 29.8g 18.0g
26	火	【大津の名物！お楽しみデー】 麦ごはん　牛乳　さばの竜田揚げ はくさいと豚肉のあっさり煮＊ 大津の名物（石山弄月）	麦ごはん でん粉 ひまわり油 大津の名物 （石山弄月）	牛乳 さば 豚肉	しょうが はくさい たまねぎ 糸こんにゃく りょくとうもやし えのきたけ　白ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩 こしょう	768kcal 28.4g 26.2g
27	水	麦ごはん　牛乳　わかさぎのから揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 豆腐ときのこのみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 わかさぎ 鶏ひき肉 豆腐 みそ	かぼちゃ　だいこん ぶなしめじ えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒　塩 みりん しょうゆ けずりぶし 煮干し	581kcal 20.7g 20.0g
28	木	【ハロウィン献立】 コッペパン　牛乳 チキンハンバーグケチャップソースかけ キャベツとコーンのサラダ 豆乳入りパンプキンスープ	コッペパン ひまわり油 三温糖 オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 チキンハンバーグ ベーコン 豆乳	キャベツ カラーピーマン とうもろこし レモン果汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	ウスターソース ケチャップ しょうゆ 米酢 塩 こしょう コンソメ	638kcal 26.0g 23.0g
29	金	【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 かぼちゃとひよこまめのコロコロ揚げ 野菜とハムのサラダ＊・和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 木戸小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ 上新粉 ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも さつまいも カレールウ	のむヨーグルト ハム 鶏肉	かぼちゃ だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし ブロッコリー ほうれんそう	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	627kcal 20.2g 14.1g

※ 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

6 日　滋賀の産物を食べようデーのもろこは、頭とエラがとても硬い魚なので、しっかりよく噛んで食べましょう。

26 日　学校給食に大津の名物を取り入れることで、郷土に対する理解を深めるとともに、観光業や農業の活性化につながることを目的としています。らんちたいむ号外で名物の紹介をしていますので、ご覧ください。

・・・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29日(月)です。
納付予定額は、小学生5,040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。