令和3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
1	月	麦ごはん　牛乳 鶏肉の照り焼き はくさいのお浸しゆず風味 さつま汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖　でん粉 さつまいも	牛乳　鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	白ねぎ　はくさい だいこん　にんじん ゆず果汁 たまねぎ　こまつな	しょうゆ　酒 みりん　塩 煮干し けずりぶし	550kcal 29.0g 14.2g	707kcal 36.2g 16.2g
2	火	麦ごはん　牛乳 ほっけの塩焼き もやしとささ身の梅風味 高野豆腐の煮物	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳　ほっけ 鶏ささ身 高野豆腐 油揚げ	りょくとうもやし きゅうり　梅肉 だいこん　はくさい にんじん　青ねぎ	塩 しょうゆ みりん けずりぶし	560kcal 29.6g 19.2g	725kcal 37.9g 22.9g
4	木	コッペパン　牛乳　・　液体コーヒー フライドポテト ごぼうの炒めサラダ ハッシュドポーク	コッペパン 液体コーヒー じゃがいも ひまわり油 ごまドレッシング すりごま ハヤシルウ	牛乳 まぐろ・水煮 フレーク 豚肉	ごぼう さやいんげん たまねぎ マッシュルーム トマト	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース こしょう	695kcal 23.7g 29.2g	872kcal 29.2g 35.9g
5	金	【かみかみデー】 麦ごはん　牛乳　さばのカレー揚げ＊ ごぼうと豚肉のうま煮＊ かぼちゃと油揚げのみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 煮干し	649kcal 27.4g 26.0g	846kcal 35.2g 32.3g
8	月	近江うどん　牛乳　豚肉の竜田揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 京風あんかけ汁	近江うどん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳　豚肉 鶏ひき肉 生ゆば 油揚げ	にんにく　かぼちゃ えのきたけ　青ねぎ にんじん　たまねぎ しょうが	酒　しょうゆ けずりぶし みりん 塩	575kcal 28.1g 21.5g	730kcal 35.0g 25.6g
9	火	麦ごはん　牛乳　中華煮 蒸しコーンしゅうまい＊☆ 切干しだいこんときゅうりの中華あえ＊	麦ごはん ごま油 三温糖 ひまわり油 でん粉	牛乳 コーンしゅう まい 鶏ひき肉	切干しだいこん きゅうり　はくさい たまねぎ　にんにく りょくとうもやし にんじん　にら	しょうゆ 米酢 塩 中華スープ	545kcal 19.3g 15.3g	741kcal 25.2g 19.0g
10	水	【郷土料理・特産物：山形県】 麦ごはん　牛乳　いかのかりん揚げ いも煮　さくらんぼゼリー	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さといも さくらんぼゼリー	牛乳 むらさきいか 豚肉 油揚げ みそ	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん 乾しいたけ　青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	632kcal 25.2g 20.5g	802kcal 31.2g 24.4g
11	木	コッペパン・ブルーベリージャム 牛乳　豚肉のガーリック焼き れんこんサラダ　ポトフ	コッペパン ブルーベリー ジャム ひまわり油 三温糖 オリーブ油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく　れんこん カラーピーマン きゅうり　キャベツ レモン果汁　にんじん だいこん　たまねぎ ブロッコリー	酒 しょうゆ 米酢 塩 こしょう コンソメ	585kcal 29.8g 20.3g	730kcal 37.1g 24.3g
12	金	麦ごはん　牛乳　厚揚げの肉みそかけ 白菜のおひたし すまし汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳　厚揚げ 豚ひき肉 みそ　豆みそ 鶏肉 ちらしかまぼこ（もみじ）	しょうが　白ねぎ ほうれんそう はくさい　たまねぎ えのきたけ にんじん 糸みつば	みりん　塩 ケチャップ しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	571kcal 21.5g 20.2g	734kcal 26.4g 23.9g
15	月	麦ごはん　牛乳　豚肉のしょうが焼き ツナと野菜のあえもの　けんちん汁	麦ごはん ひまわり油 さといも	牛乳　豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 豆腐 油揚げ	しょうが キャベツ こまつな にんじん 青ねぎ	酒　しょうゆ みりん　塩 こしょう 出しこんぶ けずりぶし	571kcal 27.9g 20.5g	735kcal 34.8g 24.4g
16	火	【日本型食事献立】 麦ごはん　牛乳　さわらの竜田揚げ カリフラワーとブロッコリーの土佐あえ＊ さといものみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さといも	牛乳 さわら 花かつお 豚肉 みそ	しょうが ブロッコリー カリフラワー だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 煮干し	589kcal 27.4g 20.3g	766kcal 35.1g 24.5g

☆　9日（火）　蒸しコーンしゅうまい　小学生は低学年・中学年：2個、高学年：3個、中学生は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
17	水	麦ごはん　牛乳　あじの甘酢漬け＊ 筑前煮　りんご	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 あじ 鶏肉	こんにゃく　りんご にんじん　ごぼう たけのこ　だいこん さやいんげん	酒　みりん しょうゆ　塩 米酢 けずりぶし	580kcal 24.5g 17.6g	745kcal 31.3g 20.8g
18	木	【外国料理・スイス】 バターリッチパン　牛乳　コーンポテト ブラートヴルスト（ウインナーのトマトソースかけ）☆ ベルナープラッテ（鶏肉と野菜の煮込み）	バターリッチパン ひまわり油 ハヤシルウ じゃがいも	牛乳 ウインナー 鶏肉	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー にんにく	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	621kcal 27.2g 25.3g	812kcal 35.0g 32.9g
19	金	麦ごはん　牛乳　さけの塩焼き チンゲンサイのあえもの　肉じゃが	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 ぎんざけ 豚肉	チンゲンサイ りょくとうもやし たまねぎ　にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	575kcal 25.8g 18.8g	750kcal 33.0g 22.7g
22	月	麦ごはん　牛乳　ちくわの米粉天ぷら☆ れんこんと豚肉のみそきんぴら＊ 煮込みおでん	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳　鶏肉 焼き竹輪 豚ひき肉 みそ がんもどき	れんこん　にんじん たまねぎ ピーマン こんにゃく だいこん	しょうゆ 酒 みりん けずりぶし	611kcal 23.8g 20.4g	868kcal 31.8g 29.5g
24	水	麦ごはん　牛乳　鶏肉の幽庵焼き＊ なます　厚揚げの炒め煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも でん粉	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	ゆず果汁　だいこん にんじん　たまねぎ たけのこ さやえんどう 乾しいたけ	塩　酒 みりん 米酢 しょうゆ けずりぶし	565kcal 28.2g 15.4g	727kcal 35.2g 17.8g
25	木	玄米ロール　牛乳 豚肉のマスタード焼き 彩り野菜サラダ・イタリアンドレッシング 豆乳コーンポタージュスープ	玄米ロール ひまわり油 イタリアンドレッシング ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	だいこん　こまつな カラーピーマン とうもろこし たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩　こしょう 白ワイン 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ	616kcal 28.7g 23.6g	773kcal 35.8g 28.0g
26	金	【滋賀の産物を食べようデー】 発芽玄米ごはん(大津産米)　牛乳 びわますのから揚げ　かしわのじゅんじゅん こまつなともやしのあえもの	発芽玄米ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 びわます 鶏肉	しょうが　こまつな りょくとうもやし にんじん　たまねぎ 白ねぎ　はくさい えのきたけ 赤こんにゃく	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	596kcal 29.6g 19.1g	774kcal 38.1g 22.9g
29	月	麦ごはん　牛乳　鶏肉の漬け焼き＊ じゃがいものあまから煮 はるさめスープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖 はるさめ	牛乳 鶏肉 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	塩　しょうゆ みりん　酒 オイスターソース こしょう けずりぶし 中華スープ	537kcal 27.8g 12.5g	691kcal 34.7g 14.0g
30	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 かぼちゃとひよこまめのコロコロ揚げ キャベツとツナの炒め物 藤尾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 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト まぐろ・油漬フレーク 鶏肉	かぼちゃ キャベツ りょくとうもやし ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 コンソメ こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	633kcal 20.5g 15.4g	843kcal 26.8g 20.0g

☆ 18日（木）　ブラートヴルスト（ウインナーのトマトソースかけ）　小学生は低学年・中学年：2本、高学年：3本、中学生は3本です。

☆ 22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、中学生は2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

10 日　いも煮は、大きい鍋に肉、さといも、こんにゃく、ねぎなどを入れて煮込んだ山形県の郷土料理です。地域によってしょうゆ味、みそ味に分かれます。さくらんぼの生産量が全国1位で、佐藤錦などの品種が有名です。給食では、さくらんぼゼリーとして登場します。

16 日　魚や旬の野菜などの食材を取り入れ、米を中心とした栄養バランスのよい「日本型食事献立」です。

・・・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(火)です。
納付予定額は、小学校4,800円、中学校5,800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。