



令和4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 材				エネギー 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
5 月	中華麺 牛乳 ちくわのしそ揚げ* ☆ じゃがいものそぼろ炒め* タンメン風つけ汁*	中華麺 三温糖 上新粉 ひまわり油 なたね油 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 鶏ひき肉 豚肉	赤しそ ピーマン しょうが えのきたけ 青ねぎ りょくとうもやし はくさい にんじん	しょうゆ 塩 酒 こしょう 中華スープ	551kcal 24.5g 18.3g	743kcal 32.1g 25.3g
6 火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう あ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく とうみ や 豚肉の香味焼き 青菜のあえもの まーぼー 麻婆だいこん*	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 豆みそ	青ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ ほうれんそう だいこん にんじん ピーマン たけのこ	酒 塩 みりん しょうゆ トウバンジャン 中華スープ	561kcal 28.9g 18.1g	722kcal 36.0g 21.3g
7 水	おおつさんむぎ にくもつ 大津産麦ごはん・ふりかけ(穀物) ぎゅうにゅう や 牛乳 焼きししゃも ☆ かぼちゃのそぼろ煮 油揚げのみそ汁	麦ごはん ふりかけ(穀物) ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 油揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ こまつな	みりん しょうゆ 煮干し	550kcal 22.3g 16.7g	715kcal 28.4g 20.0g
8 木	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 チキンナゲット ☆ 夏野菜のトマト煮 じゃがいもとコーンのサラダ	黒糖パン 三温糖 なたね油 じゃがいも オリーブ油	牛乳 チキンナゲッ ト 豚肉	とうもろこし かぼちゃ なす ズッキーニ たまねぎ にんにく ピーマン トマト	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	649kcal 23.7g 25.6g	854kcal 30.4g 33.6g
9 金	【お月見献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう ちくぜんに 大津産麦ごはん 牛乳 筑前煮 あ いかのかりん揚げ ゼリー (お月見)	麦ごはん でん粉 ひまわり油 なたね油 さといも 三温糖 ゼリー (お月見)	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが にんじん だいこん こんにやく ごぼう	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	623kcal 26.6g 16.3g	791kcal 33.0g 18.9g
12 月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく しょうが や 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイの塩こんぶあえ あつあ やさい に 厚揚げと野菜のみそ煮*	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 厚揚げ みそ	たまねぎ 青ねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん たけのこ ぶなしめじ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	572kcal 28.5g 17.0g	737kcal 35.6g 19.9g
13 火	【かみかみデー】 はつがげんまい 発芽玄米ごはん のむヨーグルト(B) さばの竜田揚げ きゅうりの梅あえ こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物	発芽玄米ごはん でん粉 ひまわり油 なたね油 三温糖	のむヨーグル ト(B) さば 高野豆腐 鶏肉	しょうが きゅうり りょくとうもやし 切干しだいこん にんじん たけのこ さやいんげん 梅肉 こんにやく たまねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	593kcal 26.0g 19.3g	791kcal 34.1g 26.0g
14 水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あます ますの甘酢かけ きりぼ 切干しだいこんのカレー炒め* わかめスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 ます 豚肉 鶏肉 わかめ	切干しだいこん にんじん ピーマン たまねぎ はくさい	塩 酒 米酢 しょうゆ けずりぶし コンソメ カレー粉 こしょう 中華スープ	604kcal 27.5g 21.3g	785kcal 35.3g 25.9g
15 木	コッペパン ぎゅうにゅう ハッシュドポーク かぼちゃとひよこまめのコロコロ揚げ ブロッコリーのサラダ・しそドレッシング	コッペパン ひよこまめ 上新粉 ハヤシルウ ひまわり油 なたね油 しそドレッシング	牛乳 豚肉	かぼちゃ だいこん ブロッコリー にんじん 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	647kcal 21.6g 26.4g	817kcal 26.5g 32.3g
16 金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 しおや にもの さけの塩焼き とうがんの煮物 キャベツとはるさめのあえもの	麦ごはん ひまわり油 はるさめ 三温糖	牛乳 ぎんざげ 鶏肉 厚揚げ	キャベツ にんじん とうもろこし とうがん こんにやく さやいんげん	塩 酒 しょうゆ 米酢 みりん けずりぶし	560kcal 27.0g 18.0g	731kcal 34.5g 21.7g

☆ 5日(月) ちくわのしそ揚げ 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。
 ☆ 7日(水) 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。
 ☆ 8日(木) 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。

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
20	火	【外国料理・韓国】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 プルコギ ナムル タッカンマリ風スープ (鶏肉の水炊き風スープ)*	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ごま油 トック すりごま じゃがいも	牛乳 牛肉 みそ 鶏肉	たまねぎ しょうが チンゲンサイ りょくとうもやし にんにく にんじん だいこん	しょうゆ トウバンジャン 塩 中華スープ こしょう	557kcal 23.4g 15.9g	717kcal 29.0g 18.4g
21	水	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ こまつなと豚肉の煮びたし かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 ひまわり油 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	しょうが こまつな りょくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい えのきたけ 赤こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	566kcal 24.3g 17.0g	729kcal 30.1g 19.8g
22	木	コッペパン ぎゅうにゅう ポークチャップ やさい どうにゅう 野菜の豆乳シチュー アップルシャーベット	コッペパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん アップルシャーベ ット	酒 塩 こしょう トマトピューレー ケチャップ ウスターソース コンソメ	603kcal 29.1g 20.8g	753kcal 36.2g 25.0g
26	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ のむヨーグルト(A) 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) 焼きフランクフルト だいこんサラダ かたたちゅうがっこう 堅田中学校おすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 柑橘ドレッシング さつまいも カレールウ	のむヨーグル ト(A) フランクフル ト 鶏肉	だいこん にんじん カラーピーマン こまつな たまねぎ とうもろこし かぼちゃ さやいんげん	塩 ウスターソー ス カレー粉 こしょう	604kcal 19.6g 16.0g	784kcal 24.9g 20.6g
27	火	【郷土料理・特産物：石川県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのにんにくしょうゆがけ* れんこんのきんぴら めった汁*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 なたね油 三温糖 さといも	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ みそ	にんにく れんこん こんにゃく にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 煮干し	638kcal 26.5g 24.0g	831kcal 33.9g 29.5g
28	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじのみそマヨネーズ焼き ひじきとさつまいものうま煮* のっぺい汁	麦ごはん マヨネーズ ひまわり油 さつまいも 三温糖 でん粉	牛乳 あじ みそ 干しひじき 豚ひき肉 鶏肉	さやいんげん だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう	塩 酒 しょうゆ こしょう けずりぶし 出しこんぶ	552kcal 26.1g 17.2g	717kcal 33.5g 20.4g
29	木	コッペパン ぎゅうにゅう チキンハンバーグきのこソース キャベツのレモン和え* コンソメスープ	コッペパン ひまわり油 三温糖 ハヤシルウ 白いんげん豆	牛乳 チキンハン バーグ 豚肉	エリンギ えのきたけ キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン果汁 こまつな にんじん	ケチャップ 米酢 塩 コンソメ こしょう しょうゆ	576kcal 25.9g 21.4g	731kcal 32.4g 26.0g
30	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにくのから揚げ はくさいのおひたし わかめと豆腐のすまし汁	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	しょうが はくさい りょくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ	酒 みりん しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	565kcal 24.8g 18.1g	727kcal 30.8g 21.2g

※ 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

20日 プルコギは、韓国の一般的な肉料理で甘いたれに肉と野菜を漬け込んで焼きます。韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉を意味します。タッカンマリは「鶏一羽」という意味で、鶏肉を煮込んだ料理です。日本の水炊きに似ています。

27日 めった汁は、根菜が入った豚汁で、「やたらめったら具を入れる」ことから名前が付いたといわれている石川県の郷土料理です。さわらは、近年石川県で漁獲量が増え、全国3位になっています。

・・・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。

9月分の口座振替日は10月28日(金)です。

納付予定額は、小学校4,320円、中学校は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。