



# 令和4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・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				エネキーたんぱく質脂質	
			(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
							小学校	中学校
3	月	ソフトめん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ポテトの二色揚げ* 野菜のツナ炒め カレーミートソース*	ソフトめん さつまいも じゃがいも なたね油 ひまわり油 カレールウ	牛乳 まぐろ・油漬 フレーク 豚ひき肉	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん エリンギ にんにく グリーンピース	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	575kcal 23.1g 18.5g	736kcal 28.9g 21.9g
4	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 牛乳 大津産麦ごはん 焼き肉風ピリから鶏* ナムル トック入り中華スープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油 トック すりごま	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく レモン果汁 青ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし 乾しいたけ にんじん	しょうゆ 塩 酒 みりん コチュジャン 中華スープ	564kcal 27.3g 12.0g	726kcal 34.0g 13.4g
5	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 牛乳 大津産麦ごはん 焼きあじの南蛮漬 はくさいと油揚げの煮びたし さといもと豚肉の煮物	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 あじ 油揚げ 豚肉	たまねぎ はくさい にんじん だいこん こんにゃく さやえんどう	塩 酒 しょうゆ 米酢 みりん けずりぶし	563kcal 27.7g 15.7g	731kcal 35.5g 18.4g
6	木	コッペパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 フランクフルト だいこんと野菜のサラダ・しそドレッシング きのこのブラウンシチュー*	コッペパン ひまわり油 しそドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	だいこん キャベツ みずな たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ	ケチャップ ウスター ソース こしょう 塩	610kcal 24.3g 25.2g	772kcal 30.1g 31.0g
7	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 牛乳 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) めひかりのから揚げ* ポテトサラダ・マヨネーズ 鶏肉と根菜のみそ煮*	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ ひまわり油 三温糖	のむヨーグルト(B) メヒカリ 鶏肉 厚揚げ みそ	とうもろこし きゅうり にんじん ごぼう たけのこ れんこん ぶなしめじ 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	605kcal 21.2g 16.8g	780kcal 26.8g 20.1g
11	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 牛乳 大津産麦ごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいもとちくわの煮物* みぞれ汁	麦ごはん ひまわり油 さつまいも 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 焼き竹輪 鶏肉	しょうが グリーンピース だいこん にんじん なめこ はくさい 糸みつば	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	571kcal 26.3g 14.6g	735kcal 32.7g 16.7g
12	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 牛乳 大津産麦ごはん さわらのつけ焼き なます 鶏団子の寄せなべ風*	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さわら チキンボール 油揚げ	だいこん にんじん ぶなしめじ はくさい 白ねぎ 糸こんにゃく	酒 みりん しょうゆ 米酢 塩 出しこんぶ けずりぶし	574kcal 26.7g 20.5g	748kcal 34.2g 24.9g
13	木	くろとう ぎゅうにゅう 牛乳 黒糖パン いかのかりん揚げ ポトフ れんこんとひよこ豆のサラダ	黒糖パン でん粉 なたね油 ひよこまめ コーンドレッシング ひまわり油	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが れんこん カラーピーマン だいこん たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	640kcal 26.8g 22.7g	812kcal 33.3g 27.5g
14	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 牛乳 大津産麦ごはん 豚肉のおこのみソース* キャベツとくきわかめの梅風味 じゃがいものそぼろ煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 あおのり 花かつお くきわかめ 鶏ひき肉	しょうが(酢漬) キャベツ 梅肉 たまねぎ にんじん こんにゃく ぶなしめじ	酒 塩 ウスター ソース ケチャップ みりん しょうゆ けずりぶし	567kcal 26.0g 16.1g	秋季総体のため給食はありません。
17	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 牛乳 大津産麦ごはん 鶏肉のガーリック揚げ れんこんとカリフラワーのレモン和え* 厚揚げの炒め煮	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも ひまわり油	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	にんにく れんこん カリフラワー とうもろこし レモン果汁 ピーマン たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	645kcal 26.8g 19.0g	831kcal 33.3g 22.4g

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
18 火	【郷土料理・特産物：熊本県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 たちのおの照り焼き たかなづけとたけのこの炒め物* 太平燕	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 はるさめ	牛乳 たちのお 油揚げ 豚肉	たかな漬 しょうが たけのこ たまねぎ りょくとうもやし キャベツ にんじん 乾しいたけ	酒 塩 みりん しょうゆ 中華スープ こしょう	583kcal 23.4g 22.5g	762kcal 29.8g 28.1g
19 水	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 もろこのから揚げ かんびょうのみそ汁* あか 赤こんにゃくとさといものうま煮	麦ごはん でん粉 なたね油 さといも ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 豚肉 油揚げ みそ	しょうが にんじん 赤こんにゃく かんびょう たまねぎ えのきたけ こまつな	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 煮干し	582kcal 21.3g 19.1g	749kcal 26.2g 22.6g
20 木	げんまい 玄米ロール 牛乳 野菜のスープ煮込み とりにく 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ・サウザンドレッシング	玄米ロール マーマレード ひまわり油 サウザンドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが ブロッコリー カリフラワー たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ しょうゆ コンソメ	613kcal 29.3g 20.1g	765kcal 36.6g 22.7g
21 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく あまず 豚肉の甘酢あんかけ* にこ 煮込みおでん むらさき 紫いもチップス	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 さといも 紫いもチップス	牛乳 豚肉 鶏肉 がんもどき	たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん	酒 米酢 しょうゆ ケチャップ みりん けずりぶし	630kcal 26.9g 20.6g	805kcal 33.4g 24.3g
24 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 メンチカツ こまつなともやしのあえもの けんちん汁	麦ごはん なたね油	牛乳 ポークメンチ カツ 豆腐 油揚げ	こまつな りょくとうもやし にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	みりん しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	619kcal 20.2g 24.0g	801kcal 24.9g 29.1g
25 火	【外国料理・カメルーン】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ババロア(バナナ) ポワソンプレゼ(焼きさば)* ゴンボ(オクラの煮込み)*	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも ババロア(バナ ナ)	牛乳 さば 鶏肉	オクラ たまねぎ にんじん トマト にんにく	白ワイン 塩 こしょう ケチャップ トマト ピューレー コンソメ	648kcal 27.4g 22.7g	821kcal 35.0g 26.8g
26 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ はくさい ふうみ 白菜のゆず風味 肉じゃが	麦ごはん 上新粉 三温糖 なたね油 じゃがいも ひまわり油	牛乳 焼き竹輪 牛肉	はくさい だいこん にんじん ゆず果汁 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	みりん 塩 しょうゆ けずりぶし	570kcal 19.9g 16.7g	803kcal 26.9g 23.4g
27 木	【ハロウィン献立】 コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ 豆乳入りパンプキンスープ	コッペパン ひまわり油 マヨネーズ ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんにく ごぼう にんじん パセリ さやいんげん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	酒 塩 こしょう 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ	596kcal 29.8g 21.4g	753kcal 37.1g 25.7g
28 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さつま汁 あかうお たったあ 赤魚の竜田揚げ* チンゲンサイのおひたし	麦ごはん でん粉 なたね油 さつまいも	牛乳 赤魚 豚肉 みそ	しょうが キャベツ チンゲンサイ だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ けずりぶし 煮干し	592kcal 24.3g 18.9g	767kcal 30.9g 22.5g
31 月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) あつあ 厚揚げとひよこ豆のコロコロ揚げ キャベツとベーコンの炒め物 ひえいだいらしょうがつこう 比叡平小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ でん粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグル ト(A) 厚揚げ ベーコン 牛ひき肉	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー 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	647kcal 18.1g 19.0g	838kcal 22.8g 24.4g

☆ 26日(水) 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

18日 熊本県の特産物である「阿蘇たかな」は、阿蘇の寒い気候と火山灰の大地から育つ伝統野菜です。太平燕は、熊本県の中華料理店や家庭でよく食べられている中華風はるさめスープです。

19日 「もろこのから揚げ」に使用するもろこは、漁獲の際、えびとかに一緒に水揚げされており、魚卵を含みます。また、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。

25日 「ゴンボ」はオクラの入ったトマト煮込みです。西アフリカ原産のオクラは、カメルーンでは「ゴンボ」と呼ばれています。

・・・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。

10月分の口座振替日は11月28日(月)です。

納付予定額は、小学校4,800円、中学校5,510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。