



# 令和4年 11月 こんだてひょう



## 今月の目標: バランスの取れた食事をしよう

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				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
1 火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく あ うめ ふうみ 鶏肉のから揚げ梅しそ風味 いろど やさい わふう 彩り野菜サラダ・和風ドレッシング さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	梅肉 赤しそ キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	641kcal 28.9g 20.3g	824kcal 36.0g 24.0g
2 水	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 や 豚肉のガーリック焼き ひよこまめ ひよこ豆のサラダ ビーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも ひよこまめ ビーフン マヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 青ねぎ とうもろこし はくさい れんこん にんじん ぶなしめじ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	592kcal 27.9g 20.1g	762kcal 34.8g 23.8g
4 金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク だいこんサラダ・しそドレッシング	麦ごはん じゃがいも なたね油 ハヤシルウ しそドレッシング ひまわり油	牛乳 豚肉	だいこん カラーピーマン 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	565kcal 18.4g 17.6g	725kcal 22.3g 20.6g
7 月	おうみ ぎゅうにゅう ごもく 近江うどん 牛乳 五目あんかけ汁 かぼちゃと金時豆の二色揚げ あぶらあ やさい に 油揚げと野菜の煮びたし	近江うどん 金時豆 でん粉 なたね油 ひまわり油	牛乳 油揚げ 豚肉	かぼちゃ りよくとうもやし こまつな たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ けずりぶし みりん 出しこんぶ	519kcal 22.1g 17.7g	657kcal 27.2g 20.7g
8 火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 や 焼きさばのねぎソースかけ こうやどうふ ふく に 高野豆腐の含め煮 わかめのすまし汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 さば 高野豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ	青ねぎ にんじん ぶなしめじ たまねぎ こまつな	塩 みりん しょうゆ 米酢 酒 けずりぶし 出しこんぶ	559kcal 28.7g 20.1g	731kcal 36.9g 24.8g
9 水	【かみかみデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) ぶたにく からあ 豚肉のピリ辛揚げ ひじきのうま煮 こんさい しる 根菜のみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 さつまいも	のむヨーグル ト(B) 豚肉 みそ 干しひじき 鶏肉 油揚げ	さやいんげん だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ トウバン ジャン けずりぶし 煮干し	571kcal 26.0g 13.3g	752kcal 33.0g 17.3g
10 木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー (みかん) ホキのバーベキューソース とうにゅうい 豆乳入りきのこのシチュー	コッペパン 三温糖 ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ ゼリー (みかん)	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ ブロッコリー	白ワイン 塩 こしょう ケチャップ コンソメ	567kcal 29.0g 16.6g	709kcal 36.9g 19.6g
11 金	【外国料理・中国】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう ちゅうか 大津産麦ごはん 牛乳 中華ポテト ごぼうのサラダ マーボー厚揚げ	麦ごはん でん粉 さつまいも なたね油 三温糖 ごまドレッシング ひまわり油	牛乳 厚揚げ まぐろ・油漬 フレーク 豚ひき肉 豆みそ	ごぼう エリンギ とうもろこし たまねぎ たけのこ カラーピーマン 青ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 トウバン ジャン 中華スープ	653kcal 20.9g 20.0g	842kcal 25.7g 23.7g
14 月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく や 鶏肉のしょうが焼き じゃがいものあまから煮 塩こうじ鍋風*	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖 塩麴	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	しょうが はくさい ぶなしめじ ゆず果汁 みずな	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	556kcal 31.4g 15.0g	716kcal 39.3g 17.3g
15 火	【日本型食事献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのたつたあ さわらの竜田揚げ さといものみそ汁 ほうれんそうのおひたし	麦ごはん でん粉 なたね油 さといも	牛乳 さわら 豚肉 みそ	しょうが りよくとうもやし ほうれんそう はくさい にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し	611kcal 26.2g 22.1g	795kcal 33.6g 26.9g
16 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 びわますのから揚げ キャベツのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	牛乳 びわます 鶏肉	しょうが 青ねぎ りよくとうもやし にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ 赤こんにゃく	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	621kcal 29.7g 19.9g	808kcal 38.2g 23.9g

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
			17	木	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のバジル焼き やさい 野菜のスープ煮込み りんご	黒糖パン ひまわり油 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく エリンギ たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー
18	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き いんげんのごまあえ にく 肉じゃが	麦ごはん ひまわり油 ごま油 いりごま じゃがいも 三温糖	牛乳 ほっけ 豚肉	さやいんげん はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	553kcal 27.1g 15.3g	717kcal 34.6g 17.9g
21	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけだんごのしょうゆだれ* はくさいのゆずあえ さわにわん 沢煮あん	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ひまわり油	牛乳 鮭つみれ 豚肉	しょうが はくさい にんじん ゆず果汁 だいこん ごぼう たけのこ 青ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	544kcal 22.0g 19.4g	700kcal 27.1g 23.0g
22	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく て や 鶏肉の照り焼き あつあ 厚揚げの炒め煮 いんげん 煮 ブロッコリーのサラダ・サウザンドレッシング	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 サウザンドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	しょうが ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	594kcal 29.5g 17.9g	751kcal 36.8g 19.6g
24	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークチャップ やさい 野菜のコンソメサラダ* とうにゅう 豆乳コーンスープ	コッペパン ひまわり油 ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく りよくとうもやし ピーマン たまねぎ とうもろこし キャベツ パセリ にんじん	コンソメ 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	599kcal 30.8g 21.9g	757kcal 38.5g 26.4g
25	金	【郷土料理・特産物：東京都】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおのから揚げ☆ こまつなのあえもの み 実だくさんみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 とびうお みそ	こまつな りよくとうもやし だいこん にんじん 青ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 煮干し	564kcal 24.2g 16.6g	756kcal 32.1g 20.7g
28	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) コーンフライ キャベツとベーコンのソテー あおやまちゅうがっこう 青山中学校おすすめカレー	麦ごはん コーンフライ なたね油 イタリアンドレッシング ひまわり油 さといも カレールウ	のむヨーグルト(A) ベーコン 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう 赤こんにゃく	塩 こしょう ウスター ソース カレー粉	675kcal 19.1g 20.3g	822kcal 23.3g 22.8g
29	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのたつたあ 竜田揚げ ふたにく やさい いた もの 豚肉と野菜の炒め物 にこ 煮込みおでん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 さといも	牛乳 わかさぎ 豚肉 鶏肉 がんもどき	しょうが たけのこ ピーマン カラーピーマン だいこん にんにく こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし	589kcal 25.6g 19.6g	758kcal 31.8g 23.2g
30	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのカレー焼き ちくぜんに 筑前煮 キャベツとじゃがいものサラダ・マヨネーズ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	牛乳 あじ 鶏肉	キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ カレー粉 みりん けずりぶし	568kcal 27.9g 18.4g	721kcal 35.7g 20.1g

☆ 25日(金)とびうおのから揚げ 小学生は低学年・中学年:2枚、高学年:3枚、中学生は3枚です。

※ 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

- 11 日 中華料理として日本でもよく知られる「マーボー豆腐」を、給食では、厚揚げを使ってアレンジして提供します。また「中華ポテト」は、さつまいもを揚げて甘辛いたれをからめた料理です。
- 16 日 「びわますのから揚げ」に使用するびわますは、さけのアレルゲンと魚卵を含みます。また、原料のびわますは、[えび、かに]を餌として食べることがあります。なお、同一工場内で、卵、乳、小麦、えび、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 東京都の特産物の「とびうお」は、主に八丈島で水揚げされています。また「こまつな」は、江戸時代に江戸川区にある小松川の周りで栽培されたことから、徳川吉宗が名付けたといわれています。

・・・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。

11月分の口座振替日は12月28日(水)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。