令和5年 5月　こんだてひょう

今月の目標:　上手に食べよう

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	大津産麦ごはん　牛乳 チキンハンバーグ　ハッシュドポーク 春野菜のサラダ・コールスロードレッシング	麦ごはん ひまわり油 コールスロードレッシング ハヤシルウ	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ　トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	637kcal 23.4g 23.3g	818kcal 29.1g 27.7g
2	火	【端午の節句献立】 大津産麦ごはん　牛乳　いかのかりん揚げ 高野豆腐と春野菜のたき合わせ りんご・豆乳の端午の節句ゼリー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 ゼリー(端午の節句)	牛乳 むらさきいか 豚肉 高野豆腐	しょうが ふき たけのこ にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	619kcal 25.8g 19.9g	787kcal 32.0g 23.5g
8	月	ソフトめん　牛乳 ごぼうとかぼちゃのから揚げ 海藻サラダ・しそドレッシング ジャージャー麺風ソース＊	ソフトめん 上新粉 なたね油 しそドレッシング ひまわり油 三温糖　でん粉	牛乳 海藻ミックス 豚ひき肉 豆みそ	かぼちゃ　しょうが だいこん　キャベツ たまねぎ　にんじん たけのこ　にんにく 乾しいたけ　ごぼう とうもろこし	塩 しょうゆ みりん	597kcal 24.2g 19.2g	762kcal 30.3g 22.7g
9	火	【滋賀の産物を食べようデー】 大津産麦ごはん　牛乳　こあゆのから揚げ もやしのカレー炒め＊ かしわのじゅんじゅん	麦ごはん　でん粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 こあゆ ハム 鶏肉 焼き豆腐	しょうが　たまねぎ りょくとうもやし カラーピーマン 白ねぎ　はくさい 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう	583kcal 26.4g 16.5g	751kcal 32.9g 19.2g
10	水	大津産麦ごはん　牛乳 鶏肉の照り焼き　れんこんサラダ 新じゃがと厚揚げのあまから炒め	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも でん粉	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 厚揚げ	しょうが　れんこん さやいんげん　にら たまねぎ 乾しいたけ とうもろこし りょくとうもやし	酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし	574kcal 29.3g 14.4g	739kcal 36.6g 16.5g
11	木	【外国料理・イギリス】 コッペパン・いちごジャム　牛乳　コーンポテト サンデーロースト（豚肉の赤ワインソテー）＊ スコッチブロス（鶏肉と豆と野菜のスープ）	コッペパン　三温糖 いちごジャム ひまわり油 じゃがいも 米粉マカロニ ひよこまめ オリーブ油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく とうもろこし セロリー にんじん キャベツ	塩 こしょう 赤ワイン しょうゆ コンソメ	597kcal 28.4g 18.9g	743kcal 35.4g 22.5g
12	金	大津産麦ごはん　牛乳 ホキのにんにくだれかけ 春キャベツの塩昆布あえ トック入りすいとん風みそ汁＊	麦ごはん なたね油 三温糖 トック	牛乳 ホキ粉付 塩昆布 豚肉 みそ	にんにく　青ねぎ キャベツ　にんじん たまねぎ だいこん ぶなしめじ 赤こんにゃく	しょうゆ けずりぶし	596kcal 24.3g 18.0g	767kcal 30.1g 21.1g
15	月	大津産麦ごはん　牛乳 豚肉のしょうが焼き　厚揚げと鶏肉のうま煮 きゅうりの梅かつおあえ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 花かつお 厚揚げ 鶏肉	しょうが　たまねぎ きゅうり　にんじん 糸こんにゃく　梅肉 さやいんげん りょくとうもやし	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	554kcal 27.2g 15.4g	713kcal 33.8g 17.8g
16	火	大津産麦ごはん　牛乳 鶏肉のユーリンチーソースがけ ほうれんそうともやしのナムル 春キャベツの中華スープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが　にんじん たまねぎ　キャベツ えのきたけ　白ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし カラーピーマン	酒　塩 しょうゆ 米酢 みりん 中華スープ こしょう	590kcal 26.6g 19.0g	760kcal 33.1g 22.4g
17	水	【かみかみデー】 大津産麦ごはん　のむヨーグルト(B) あじの竜田揚げ 切干しだいこんのはりはりあえ 筑前煮	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	のむヨーグルト(B) あじ 鶏肉	しょうが　きゅうり にんじん　たけのこ こんにゃく　ごぼう れんこん 乾しいたけ さやいんげん 切干しだいこん りょくとうもやし	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	548kcal 24.4g 11.0g	728kcal 31.9g 14.6g

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
18	木	抹茶パン　牛乳　チキンのハーブ焼き 米粉マカロニのナポリタン＊ 野菜の豆乳シチュー	抹茶パン ホワイトルウ ひまわり油 米粉マカロニ 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳　豆乳 鶏肉 まぐろ・油 漬フレーク ベーコン	ピーマン　トマト マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー にんじん	白ワイン こしょう バジルソース ケチャップ コンソメ　塩	598kcal 31.7g 18.5g	春季総体のため給食はありません
19	金	大津産麦ごはん　牛乳 鶏肉とレバーのケチャップソース＊ 春雨サラダ　八宝菜	麦ごはん　でん粉 なたね油　三温糖 はるさめ　ごま油 いりごま ひまわり油	牛乳　鶏肉 鶏レバー 豚肉 蒸しかまぼこ	りょくとうもやし カラーピーマン きゅうり　キャベツ たまねぎ にんじん 乾しいたけ	ケチャップ 酒 米酢　塩 しょうゆ こしょう ウスターソース 中華スープ	637kcal 27.4g 19.6g	春季総体のため給食はありません
22	月	大津産麦ごはん　牛乳 鶏肉のカレーマヨ焼き＊ 春キャベツのレモン和え 大豆入りミネストローネ	麦ごはん マヨネーズ ひまわり油 三温糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	かぼちゃ たまねぎ キャベツ　パセリ とうもろこし レモン果汁 にんじん セロリー	塩　米酢 ケチャップ しょうゆ カレー粉　酒 トマトピューレー コンソメ こしょう	562kcal 27.2g 16.5g	724kcal 33.9g 19.2g
23	火	大津産麦ごはん　牛乳　さばの塩焼き ひじきの炒め煮　豚じゃが	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳　さば 干しひじき 鶏肉　豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒　塩 しょうゆ けずりぶし みりん	606kcal 28.5g 22.1g	791kcal 36.6g 27.4g
24	水	大津産麦ごはん　牛乳 豚団子の甘酢かけ　チャプチェ 鶏肉と豆腐のスープ	麦ごはん 三温糖 なたね油 でん粉 はるさめ ひまわり油	牛乳 ポークミート ボール 牛肉　鶏肉 わかめ 豆腐	にんにく にんじん チンゲンサイ カラーピーマン たまねぎ ぶなしめじ	米酢　酒 みりん　塩 しょうゆ ケチャップ 中華スープ こしょう	621kcal 23.1g 23.3g	800kcal 28.6g 28.0g
25	木	黒糖パン　牛乳　鶏肉のガーリック焼き ほうれんそうとコーンの炒め物 コンソメスープ	黒糖パン ひまわり油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 まぐろ・油 漬フレーク ベーコン	ほうれんそう とうもろこし りょくとうもやし たまねぎ　にんじん にんにく　パセリ	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	544kcal 29.9g 16.0g	688kcal 37.3g 18.7g
26	金	【郷土料理・特産物：高知県】 大津産麦ごはん　牛乳　ぐる煮 きびなごのから揚げ　ゼリー（ゆず）	麦ごはん　でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 ゼリー（ゆず）	牛乳 きびなご 鶏肉 厚揚げ	だいこん　にんじん ごぼう こんにゃく れんこん さやいんげん	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし	584kcal 23.1g 17.2g	743kcal 28.5g 20.1g
29	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 大津産麦ごはん　のむヨーグルト(A) かぼちゃコロッケ　田上中学校おすすめカレー もやしと小松菜のおかかあえ	麦ごはん かぼちゃコロッケ なたね油 じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト(A) 花かつお 豚ひき肉	りょくとうもやし こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし たけのこ	みりん　塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	699kcal 20.6g 19.0g	908kcal 26.1g 24.3g
30	火	大津産麦ごはん　牛乳 さわらのヤムニョムたれがけ＊ 鶏肉のチンジャオロースー ビーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 ビーフン	牛乳 さわら 鶏肉 豚肉	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん しょうが ピーマン キャベツ	酒　塩 コチュジャン ケチャップ しょうゆ オイスターソース みりん 中華スープ こしょう	559kcal 27.7g 16.4g	728kcal 35.6g 19.5g
31	水	大津産麦ごはん 牛乳　ちくわの米粉天ぷら☆ キャベツとごぼうのサラダ 新じゃがいものみそ汁	麦ごはん　上新粉 なたね油 ひよこまめ コーンドレッシング じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 油揚げ みそ	ごぼう　青ねぎ にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	塩 けずりぶし	595kcal 20.4g 20.7g	835kcal 27.5g 28.5g

☆ 31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
9日 「こあゆのから揚げ」に使用されるこあゆは、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。漁獲の際に、えびとかにが一緒に水揚げされます。

・・・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。
5月分の口座振替日は6月28日(水)です。
納付予定額は、小学校4,800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。