令和5年 6月　こんだてひょう

今月の目標:　よくかんで食べよう

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	木	バターリッチパン 牛乳 焼きウインナー☆ 彩り野菜サラダ 豆乳入りポテトスープ	バターリッチパン ひまわり油 三温糖 ホワイトルウ じゃがいも	牛乳 ウインナー 豆乳	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	米酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	624kcal 23.9g 26.6g	816kcal 30.8g 34.6g
2	金	【かみかみデー】 白ごはん（大津産米） のむヨーグルト(B) れんこんのカレー揚げ＊ きのこ入り豚丼の具＊ 鶏団子汁	白ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	のむヨーグルト(B) 豚肉 チキンボール	れんこん たまねぎ まいたけ こまつな ぶなしめじ 赤こんにゃく ごぼう 白ねぎ にんじん だいこん	カレー粉 塩 酒 しょうゆ みりん 出しこんぶ けずりぶし	570kcal 17.3g 15.7g	751kcal 21.8g 20.5g
5	月	近江うどん 牛乳 厚揚げのみそだれかけ かぼちゃの鶏そぼろ煮 五目野菜汁	近江うどん なたね油 三温糖 でん粉 ひまわり油	牛乳 厚揚げ みそ 鶏ひき肉 豚肉 蒸しかまぼこ	かぼちゃ りょくとうもやし キャベツ にんじん 青ねぎ	しょうゆ けずりぶし みりん 塩 出しこんぶ	538kcal 25.2g 19.1g	683kcal 31.2g 22.5g
6	火	【郷土料理・特産物：岡山県】 白ごはん（大津産米） 牛乳 さわらの照り焼き そずり鍋風煮＊ ゼリー（もも）	白ごはん ひまわり油 ゼリー（もも）	牛乳 さわら 牛肉 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう ぶなしめじ はくさい みずな 白ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	592kcal 27.0g 17.5g	755kcal 34.6g 21.0g
7	水	白ごはん（大津産米） 牛乳 豚団子のあまからだれ なすのみそ炒め* 魚そうめん汁＊	白ごはん 三温糖 なたね油 でん粉 ひまわり油	牛乳 鶏肉 ポークミートボール わかめ みそ 魚そうめん	なす ピーマン 乾しいたけ たまねぎ にんじん 青ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 トウバンジャン 出しこんぶ けずりぶし	594kcal 24.5g 20.0g	765kcal 30.4g 23.8g
8	木	【外国料理・アメリカ】 コッペパン・ブルーベリージャム 牛乳 フライドポテト ポークビーンズ さやいんげんとツナのソテー	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも なたね油 三温糖 ひまわり油	牛乳 まぐろ・油漬フレーク 大豆 豚肉	キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ トマト にんにく パセリ	塩 コンソメ こしょう ケチャップ	598kcal 24.9g 21.1g	748kcal 30.8g 25.3g
9	金	白ごはん（大津産米） 牛乳 さばの塩こうじ焼き＊ ごぼうサラダ 厚揚げと野菜のみそ煮	白ごはん 三温糖 塩麹 ひまわり油 コーンドレッシング じゃがいも	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう ぶなしめじ とうもろこし きゅうり にんじん たけのこ えだまめ	酒 塩 みりん しょうゆ こしょう けずりぶし	660kcal 29.7g 24.5g	861kcal 38.1g 30.4g
12	月	白ごはん（大津産米） 牛乳 豚肉のカレー焼き 春雨の酢のもの じゃがいもとちくわのうま煮	白ごはん ひまわり油 はるさめ 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 焼き竹輪	りょくとうもやし カラーピーマン にんじん たまねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ カレー粉 米酢 塩 みりん けずりぶし	559kcal 24.9g 14.9g	720kcal 30.9g 17.1g
13	火	【滋賀の産物を食べようデー】 白ごはん（大津産米） 牛乳 もろこのかりん揚げ ゆばのみそ汁 もやしと豚肉の炒めもの	白ごはん 上新粉 なたね油 ひまわり油	牛乳 もろこ 豚肉 生ゆば 豆腐 みそ	りょくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし	567kcal 23.4g 19.7g	731kcal 28.9g 23.4g
14	水	白ごはん（大津産米） 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ こまつなのおひたし 豚肉と野菜の煮物	白ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖	牛乳 焼き竹輪 豚肉	こまつな りょくとうもやし だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん けずりぶし	545kcal 19.8g 16.2g	770kcal 26.7g 22.7g
15	木	コッペパン 牛乳 ホキのガーリック揚げ＊ はるさめスープ ほうれんそうともやしのナムル	コッペパン でん粉 ごま油 なたね油 すりごま はるさめ	牛乳 ホキ（冷・切り身） 鶏肉	にんにく 青ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ 乾しいたけ	酒 しょうゆ みりん 中華スープ こしょう 塩	597kcal 28.1g 22.1g	759kcal 35.8g 26.8g

☆ 1日(木)焼きウインナー　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。

☆ 14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。

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
16	金	白ごはん（大津産米） 牛乳 あじのマヨネーズ焼き もずくのすまし汁* 切干しだいこんのはりはりあえ	白ごはん マヨネーズ ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 あじ もずく 鶏肉 豆腐	切干しだいこん にんじん きゅうり えのきたけ 青ねぎ	塩　酒 しょうゆ 米酢 出しこんぶ けずりぶし	547kcal 27.5g 17.0g	710kcal 35.3g 20.1g
19	月	白ごはん（大津産米） 牛乳 ゼリー（青梅） 豚肉のねぎだれかけ 高野豆腐のそぼろ煮	白ごはん ひまわり油 三温糖 ゼリー（青梅）	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ　にんじん こんにゃく　青ねぎ 乾しいたけ さやえんどう	塩　酒 しょうゆ みりん けずりぶし	604kcal 28.6g 18.6g	766kcal 35.7g 21.9g
20	火	白ごはん（大津産米） 牛乳 大豆しゃりしゃり揚げ チンゲンサイの塩昆布あえ 筑前煮	白ごはん 上新粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 大豆 塩昆布 鶏肉	キャベツ チンゲンサイ にんじん　だいこん こんにゃく　ごぼう さやえんどう	塩 しょうゆ みりん けずりぶし	555kcal 20.0g 19.3g	715kcal 24.5g 22.8g
21	水	白ごはん（大津産米） 牛乳 赤魚のから揚げ くきわかめの和えもの 豆腐のみそ汁	白ごはん 上新粉 なたね油 三温糖	牛乳　赤魚 くきわかめ 豆腐 油揚げ みそ	しょうが りょくとうもやし きゅうり　たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	586kcal 25.4g 20.5g	759kcal 32.3g 24.6g
22	木	コッペパン 牛乳 ますのマスタード焼き* アスパラガスのサラダ・和風ドレッシング 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 ます 鶏肉	にんにく アスパラガス キャベツ　たまねぎ にんじん エリンギ	白ワイン 塩　コンソメ こしょう 粒入りマスタード	606kcal 30.4g 22.6g	772kcal 39.0g 27.7g
23	金	白ごはん（大津産米） 牛乳 かぼちゃコロッケ オニオンスープ こまつなのサラダ・柑橘ドレッシング	白ごはん かぼちゃコロッケ なたね油 柑橘ドレッシング ひまわり油	牛乳 鶏肉	こまつな　にんじん だいこん たまねぎ エリンギ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	600kcal 16.6g 18.3g	773kcal 20.2g 21.6g
26	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 白ごはん（大津産米） のむヨーグルト(A) 豚肉のバジル焼き 晴嵐小学校おすすめカレー キャベツと枝豆のサラダ*	白ごはん ひまわり油 マヨネーズ じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 豚肉 鶏肉	にんにく えだまめ たまねぎ にんじん カラーピーマン とうもろこし キャベツ	白ワイン　塩 こしょう バジルソース しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉	634kcal 26.2g 18.4g	821kcal 33.3g 23.6g
27	火	白ごはん（大津産米） 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ キャベツのごまあえ 鶏のすき焼き煮	白ごはん　でん粉 なたね油 いりごま ひまわり油 三温糖	牛乳 わかさぎ あおのり 鶏肉 焼き豆腐	キャベツ　にんじん たまねぎ　青ねぎ 乾しいたけ えのきたけ こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん	569kcal 22.5g 17.0g	732kcal 27.7g 19.8g
28	水	白ごはん（大津産米） 牛乳 鶏団子の甘酢あんかけ 五目野菜炒め チンゲンサイの中華スープ	白ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ひまわり油	牛乳 チキンボール 豚肉	たまねぎ　たけのこ ピーマン　にんにく にんじん チンゲンサイ りょくとうもやし 乾しいたけ とうもろこし	米酢　塩 しょうゆ オイスターソース こしょう 中華スープ	579kcal 20.1g 21.4g	745kcal 24.6g 25.6g
29	木	黒糖パン 牛乳 チキンハンバーグケチャップソースかけ だいこんサラダ コンソメスープ	黒糖パン ひまわり油 三温糖 しそドレッシング	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	だいこん　みずな たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	赤ワイン ウスターソース ケチャップ 塩　コンソメ こしょう	574kcal 24.3g 20.9g	731kcal 30.2g 25.4g
30	金	白ごはん（大津産米） 牛乳 豚肉の梅風味焼き* ひじきのうま煮 けんちん汁	白ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳　豚肉 干しひじき さつま揚げ 鶏肉　豆腐 油揚げ	梅肉　にんじん さやいんげん ごぼう　だいこん 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	550kcal 28.2g 17.6g	708kcal 35.1g 20.6g

※ 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

6 日 「そずり鍋」は、岡山県津山市に伝わる、野菜やきのこなどを使った郷土料理です。牛肉の骨のまわりについている肉をそぎとることを津山の方言で「そずる」ということから、うす切りの肉を使った鍋を「そずり鍋」というようになったそうです。

13 日 「もろこのかりん揚げ」に使用するもろこは、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。
6月分の口座振替日は7月28日(金)です。
納付予定額は、小学校5,280円、中学校6,380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。