令和5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
5	火	大津産麦ごはん　牛乳 厚揚げの肉みそかけ　とうがんのくず煮風＊ キャベツの塩こんぶあえ	麦ごはん なたね油 ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳　厚揚げ 豚ひき肉 みそ　豆みそ 塩昆布　鶏肉 焼き竹輪	白ねぎ　キャベツ にんじん とうがん たまねぎ 糸みつば	みりん　酒 ケチャップ　塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	567kcal 23.8g 17.5g	730kcal 29.4g 20.5g
6	水	大津産麦ごはん　牛乳 さわらの竜田揚げ　肉じゃが はくさいとだいこんのレモン風味	麦ごはん でん粉　三温糖 なたね油 じゃがいも ひまわり油	牛乳 さわら 牛肉	しょうが　はくさい だいこん レモン果汁 たまねぎ　にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 みりん 塩 けずりぶし	650kcal 25.8g 22.4g	846kcal 33.1g 27.3g
7	木	黒糖パン　牛乳　コーンポテト チキンハンバーグケチャップソースかけ はるさめのコンソメスープ	黒糖パン ひまわり油 三温糖 じゃがいも はるさめ	牛乳 チキンハン バーグ ベーコン	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスター ソース 塩　コンソメ こしょう	614kcal 24.2g 19.8g	782kcal 30.2g 23.9g
8	金	大津産麦ごはん　牛乳　アップルシャーベット あじの照り焼き　厚揚げの炒め煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 あじ 厚揚げ 鶏肉	たまねぎ　にんじん さやいんげん アップルシャーベット	塩　酒 みりん しょうゆ けずりぶし	575kcal 28.3g 13.9g	736kcal 36.3g 16.0g
11	月	大津産麦ごはん　牛乳　お好み焼き＊ カラーピーマンの甘酢あえ 豚肉となすのピリ辛炒め＊	麦ごはん お好み焼き ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 あおのり 花かつお 豚肉 豆みそ	りょくとうもやし カラーピーマン にんにく　なす たまねぎ　にんじん たけのこ 青ねぎ	ウスターソース 酒　ケチャップ 米酢　塩 コチュジャン しょうゆ 中華スープ	565kcal 21.1g 13.6g	707kcal 25.5g 15.2g
12	火	大津産麦ごはん　牛乳 いかのかりん揚げ　野菜カレー（レトルト） チンゲンサイのオイスターソース炒め	麦ごはん でん粉　三温糖 なたね油 ひまわり油 野菜カレー（レトルト）	牛乳 むらさきいか 鶏ひき肉	しょうが チンゲンサイ キャベツ	酒　塩 しょうゆ オイスター ソース こしょう	637kcal 23.0g 20.9g	786kcal 27.9g 23.6g
13	水	【郷土料理・特産物：山梨県】 大津産麦ごはん　牛乳　ますの塩焼き じゃがいもとひじきの煮物＊　ほうとう	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖 ほうとう	牛乳　ます 干しひじき 鶏肉　豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ けずりぶし	577kcal 28.9g 16.2g	751kcal 37.2g 19.2g
14	木	コッペパン　牛乳 フライドポテト　ハッシュドポーク キャベツとツナのソテー	コッペパン じゃがいも なたね油 ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 まぐろ・油漬 フレーク 豚肉	キャベツ　ピーマン にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 コンソメ こしょう ケチャップ ウスターソース	589kcal 21.7g 22.4g	744kcal 26.6g 27.1g
15	金	【滋賀の産物を食べようデー】 大津産麦ごはん　牛乳 夏野菜とわかさぎのエスニック風南蛮漬け＊ かんぴょうと野菜のマヨネーズあえ お講汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 マヨネーズ	牛乳 わかさぎ 油揚げ 豆腐 みそ	オクラ　カラーピーマン たまねぎ　こまつな ぶなしめじ にんにく　だいこん レモン果汁 かんぴょう キャベツ　にんじん 赤こんにゃく	塩 ケチャップ しょうゆ バジル オレガノ ナンプラー けずりぶし	592kcal 20.0g 22.9g	763kcal 24.6g 27.5g
19	火	大津産麦ごはん　牛乳 スパイシーポーク＊　和風ポトフ＊ ズッキーニのサラダ＊ ・サウザンドレッシング	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 サウザンドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが　にんにく だいこん　ズッキーニ カラーピーマン たまねぎ　にんじん れんこん ぶなしめじ　白ねぎ	カレー粉　塩 トウバンジャン 酒　みりん しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	575kcal 26.1g 19.2g	727kcal 32.4g 21.3g

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
20	水	【かみかみデー】 大津産麦ごはん　のむヨーグルト(B) 鶏団子のしょうゆだれ　かみかみみそ汁 切干しだいこんのあえもの	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	のむヨーグルト(B) チキンボール 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが 切干しだいこん りょくとうもやし にんじん　たまねぎ ごぼう　たけのこ こんにゃく	しょうゆ みりん 米酢 塩 けずりぶし	586kcal 19.8g 18.7g	771kcal 25.0g 24.4g
21	木	【外国料理・ポルトガル】 コッペパン　牛乳 バカリャウのフライ（たらのフライ）＊ ポルトガル風ひよこ豆のサラダ＊・フレンチドレッシング カルドベルデ（じゃがいものスープ）＊	コッペパン でん粉 オリーブ油 なたね油 ひよこまめ フレンチドレッシング じゃがいもペースト ホワイトルウ	牛乳 たら 鶏肉	スナップえんどう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	654kcal 28.7g 25.1g	821kcal 36.6g 29.5g
22	金	大津産麦ごはん　牛乳 ビビンバ風焼肉＊　炒めナムル 鶏団子入り汁ビーフン＊	麦ごはん 三温糖　ごま油 ひまわり油 すりごま ビーフン	牛乳 豚肉 チキンボール	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　はくさい 乾しいたけ　にら	酒　塩 しょうゆ コチュジャン 中華スープ	582kcal 26.6g 19.4g	750kcal 33.0g 23.0g
25	月	大津産麦ごはん　牛乳 豚肉のおこのみソース　こまつなのお浸し 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 鶏ひき肉	しょうが（酢漬） こまつな はくさい　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	565kcal 25.9g 16.0g	727kcal 32.2g 18.6g
26	火	大津産麦ごはん　牛乳 めひかりの磯辺揚げ＊　沢煮椀 ポテトサラダ・マヨネーズ	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	牛乳 メヒカリ あおのり 豚肉	とうもろこし きゅうり　だいこん ごぼう　たけのこ にんじん 糸みつば こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	602kcal 19.7g 23.2g	759kcal 24.0g 26.0g
27	水	【お月見献立】 大津産麦ごはん　牛乳　焼きさば さといもと豚肉の煮物　まんじゅう（玄米）	麦ごはん ひまわり油 さといも 三温糖 まんじゅう（玄米）	牛乳 さば 豚肉	だいこん こんにゃく さやえんどう	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	665kcal 28.3g 20.1g	833kcal 35.6g 24.5g
28	木	バターリッチパン　牛乳 豚肉のガーリック焼き ごぼうサラダ 野菜のトマトソース煮	バターリッチパン ひまわり油 ごまドレッシング すりごま じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく　ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト	酒　塩 しょうゆ ケチャップ トマトピューレー ウスターソース コンソメ こしょう	621kcal 29.9g 22.7g	787kcal 37.2g 27.5g
29	金	【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) 大豆とえだまめの親子揚げ＊ だいこんと水菜のサラダ 逢坂小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト(A) 大豆 鶏肉	えだまめ　だいこん にんじん みずな たまねぎ かぼちゃ れんこん アスパラガス とうもろこし	塩 カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	638kcal 22.2g 17.6g	825kcal 28.1g 22.4g

※ 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

12日　「野菜カレー（レトルト）」は、緊急時の代替用物資を提供させていただきます。原材料につきましては、学校給食食品原材料表（令和5年度2学期分）の最終ページに記載しております。

13日　じゃがいもとひじきの煮物は、100年以上前から7月1日の富士山の山開きの日に食べられている料理です。「ほうとう」は、小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、肉や野菜の具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。

15日　「夏野菜とわかさぎのエスニック風南蛮漬け」は、令和4年度学校給食用料理コンクールで優秀賞に輝いた、唐崎中学校に通う生徒さんの献立「夏野菜と小あゆのエスニック風南蛮漬け」を少しアレンジしました。本来、小あゆを使用する予定でしたが、入荷の都合により、「わかさぎ」を使用します。

・・・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30日(月)です。
納付予定額は、小学校4,320円、中学校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。