令和5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
2	月	大津産麦ごはん　牛乳 鶏肉のから揚げおろしソース 青菜のあえもの　さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	だいこん　キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	605kcal 27.1g 18.0g	780kcal 33.8g 21.2g
3	火	大津産麦ごはん・ふりかけ（やさい） 牛乳　さわらのゆずみそ焼き 大根と豚肉の煮物　スイートポテト	麦ごはん ひまわり油 三温糖 スイートポテト	牛乳 さわら みそ 豚肉	ふりかけ（やさい） ゆず果汁　だいこん にんじん　たけのこ こんにゃく ぶなしめじ　青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	607kcal 26.3g 17.8g	763kcal 33.2g 20.6g
4	水	大津産麦ごはん　牛乳 カレーコロッケ　きんぴらごぼう かまぼこ入り秋のすまし汁	麦ごはん 野菜カレーコロッケ なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳　鶏肉 ちらしかまぼこ(もみじ) ちらしかまぼこ(いちょう)	ごぼう 糸こんにゃく れんこん　にんじん だいこん　たまねぎ 糸みつば	しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし 塩	582kcal 18.4g 17.4g	753kcal 22.5g 20.4g
5	木	コッペパン・メープルジャム 牛乳　豚肉のガーリック焼き かぼちゃサラダ　野菜のスープ煮込み	コッペパン メープルジャム ひまわり油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	にんにく　かぼちゃ れんこん　たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	637kcal 27.8g 23.1g	799kcal 34.5g 28.0g
6	金	【かみかみデー】 大津産麦ごはん　のむヨーグルト(B) ちくわの磯辺揚げ☆　根菜のみそ煮 切干しだいこんのソース炒め	麦ごはん 上新粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	のむヨーグルト(B)　豚肉 焼き竹輪 あおのり 鶏肉　厚揚げ みそ	切干しだいこん りょくとうもやし にんじん 赤こんにゃく ごぼう さやいんげん	中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう みりん けずりぶし	568kcal 21.6g 12.5g	830kcal 29.8g 21.5g
10	火	【外国料理・韓国】 大津産麦ごはん　牛乳 豚肉のプルコギ風　ナムル トック入りピリ辛スープ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ごま油 すりごま トック じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	たまねぎ しょうが チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん にんにく はくさい　青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 トウバンジャン 中華スープ	562kcal 24.7g 15.3g	724kcal 30.7g 17.7g
11	水	大津産麦ごはん　牛乳 あじの竜田揚げ　油揚げと豆苗のみそ汁 はくさいのだしじょうゆあえ	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 あじ 油揚げ みそ	しょうが キャベツ はくさい　みずな たまねぎ　にんじん 豆苗　白ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	594kcal 25.4g 21.2g	771kcal 32.5g 25.5g
12	木	コッペパン　牛乳 鶏肉のバーベキューソース えだまめコーンポテト　オニオンスープ	コッペパン ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン　塩 こしょう ウスターソース ケチャップ コンソメ	572kcal 29.3g 20.4g	722kcal 36.6g 24.4g
13	金	大津産麦ごはん　牛乳 酢鶏　わかめスープ ゼリー（ぶどう）	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ひまわり油 ゼリー（ぶどう）	牛乳 鶏肉 わかめ	カラーピーマン たまねぎ チンゲンサイ はくさい	塩　酒　米酢 みりん ケチャップ しょうゆ 中華スープ こしょう	589kcal 22.5g 17.2g	745kcal 27.8g 20.0g
16	月	大津産麦ごはん　牛乳　塩こうじ鍋風 豚肉のしょうが焼き たけのことれんこんの土佐煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 塩麹	牛乳　豚肉 花かつお 鶏肉 油揚げ 豆腐	しょうが　れんこん たけのこ　はくさい にんじん　だいこん みずな ゆず果汁	酒　しょうゆ みりん 塩 けずりぶし 出しこんぶ	557kcal 28.4g 17.5g	717kcal 35.5g 20.5g
17	火	【滋賀の産物を食べようデー】 大津産麦ごはん　牛乳　ゆばのみそ汁 もろこのから揚げ　豚ニラもやし炒め	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	牛乳 もろこ 豚肉 生ゆば 豆腐　みそ	しょうが　にら りょくとうもやし たまねぎ　にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 けずりぶし	591kcal 25.0g 20.8g	761kcal 31.0g 24.7g

☆　6日（金）　ちくわの磯辺揚げ　　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
18	水	大津産麦ごはん　牛乳 お好み焼き　ごぼうサラダ じゃがいものうま煮	麦ごはん お好み焼き ひまわり油 三温糖 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 あおのり 花かつお 鶏肉	ごぼう カラーピーマン たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	ウスターソース ケチャップ 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	577kcal 20.3g 13.2g	717kcal 24.3g 14.5g
19	木	パンプキンロール　牛乳 ホキのフライ　野菜のマリネ さつまいもの豆乳ポタージュ	パンプキンロール でん粉 なたね油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも さつまいも ホワイトルウ	牛乳 ホキ 豆乳	にんにく だいこん カラーピーマン レモン果汁 たまねぎ にんじん	酒 バジル 塩 コンソメ こしょう	649kcal 26.2g 23.3g	827kcal 33.3g 28.3g
20	金	大津産麦ごはん　牛乳 野菜のコロコロ揚げ　和風カレー汁 ほうれんそうのおかかあえ	麦ごはん 上新粉 なたね油 カレールウ	牛乳 花かつお 豚肉 油揚げ	ごぼう　かぼちゃ ほうれんそう りょくとうもやし たまねぎ　にんじん 青ねぎ	塩　しょうゆ みりん カレー粉 こしょう けずりぶし	622kcal 21.1g 24.1g	秋季総体のため、給食はありません
23	月	大津産麦ごはん　牛乳 照り焼きチキン　キャベツのソテー ハッシュドポーク	麦ごはん ひまわり油 三温糖　でん粉 オリーブ油 ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ エリンギ トマト	酒　塩 みりん ケチャップ しょうゆ こしょう ウスターソース	566kcal 27.2g 16.5g	729kcal 33.9g 19.1g
24	火	大津産麦ごはん　牛乳　さばの塩焼き 厚揚げの炒め煮 チンゲンサイの塩こんぶあえ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳　さば 塩昆布 鶏肉 厚揚げ	チンゲンサイ キャベツ　にんじん こんにゃく さやいんげん	酒　塩 みりん しょうゆ けずりぶし	572kcal 26.7g 19.6g	748kcal 34.2g 24.0g
25	水	【郷土料理・特産物：兵庫県】 大津産麦ごはん　牛乳 はたはたのから揚げ☆　ぼたん鍋風 たまねぎサラダ＊・和風ドレッシング	麦ごはん 上新粉 なたね油 和風ドレッシング さといも 三温糖 ひまわり油	牛乳 はたはた わかめ 豚肉 焼き豆腐 みそ　白みそ	だいこん　たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ こんにゃく みずな	塩 みりん しょうゆ 酒 けずりぶし	563kcal 21.8g 19.1g	782kcal 28.8g 27.2g
26	木	【ハロウィン献立】 バターリッチパン　牛乳　豚肉のマスタード焼き だいこんサラダ･イタリアンドレッシング 豆乳入りパンプキンポタージュ	バターリッチパン ひまわり油 イタリアンドレッシング ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ	619kcal 27.8g 23.5g	778kcal 34.6g 28.1g
27	金	大津産麦ごはん　牛乳 コーンフライ　鶏肉の中華スープ 豚肉と野菜のみそ炒め	麦ごはん コーンフライ なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 豚肉 豆みそ 鶏肉	たけのこ　ピーマン カラーピーマン しょうが　にんにく はくさい　たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	622kcal 20.6g 22.6g	750kcal 24.5g 23.9g
30	月	大津産麦ごはん　牛乳 さといものから揚げ　豚キムチ 豆腐とわかめのみそ汁	麦ごはん 上新粉 さといも なたね油 ひまわり油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	はくさい りょくとうもやし キムチ（はくさい） たまねぎ　こまつな にんじん	塩 しょうゆ 中華スープ けずりぶし	576kcal 19.8g 19.5g	742kcal 24.2g 23.1g
31	火	【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) 鶏肉と白ねぎのガーリック焼き はるさめのマヨサラダ 北大路中学校おすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 はるさめ マヨネーズ じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 鶏肉 まぐろ・油漬フレーク	白ねぎ　にんにく りょくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース カレー粉	607kcal 24.2g 14.4g	786kcal 30.7g 18.3g

☆ 25日（水） はたはたのから揚げ　　小学生は低学年・中学年：1尾、高学年：2尾、中学生は2尾です。

※ 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

17 日 「もろこのから揚げ」に使用する、もろこは、漁獲の際、えびとかにが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。

・・・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(火)です。

納付予定額は、小学校5,040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。