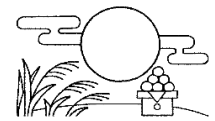


令和6年 9月 こんだてひょう



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 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
4	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 えだまめ ビビンバ い トック入りスープ	麦ごはん ごま油 三温糖 いりごま トック じゃがいも なたね油	牛乳 牛肉 鶏肉	えだまめ にんにく にんじん りょくとうもやし にら はくさい	塩 酒 みりん トウバンジャン しょうゆ 中華スープ	545kcal 23.3g 15.1g	702kcal 28.9g 17.3g
5	木	ハニーコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグブラウンソース だいこんのサラダ コンソメスープ	ハニーコッペパン なたね油 三温糖 ハヤシルウ 柑橘ドレッシング じゃがいも	牛乳 チキンハンバー グ 豚肉	エリンギ だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	587kcal 24.5g 22.2g	746kcal 30.5g 27.1g
6	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あつあ とりにく 厚揚げの鶏肉みそかけ キャベツの塩こんぶあえ しお とうがんのくず煮風 にふう	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 みそ 豆みそ 塩昆布 豚肉 焼き竹輪	白ねぎ キャベツ にんじん とうがん だいこん たまねぎ 糸みつば	みりん ケチャップ しょうゆ 酒 塩 出し昆布 削り節	563kcal 22.3g 17.4g	725kcal 27.4g 20.4g
9	月	ちゅうかめん ぎゅうにゅう 中華麺 牛乳 かぼちゃの大学芋風* だいがいもふう チンゲンサイと鶏肉のオイスターソース炒め とりにく ちゅうか 中華カレースープ	中華麺 でん粉 なたね油 三温糖 カレールウ	牛乳 鶏ひき肉 豚肉	かぼちゃ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 塩 カレー粉 中華スープ	617kcal 21.9g 22.0g	757kcal 26.1g 26.2g
10	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじの塩麹焼き しおこうじや かぼちゃの豚そぼろ煮 ぶた に とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 しる	麦ごはん 塩麹 なたね油 三温糖	牛乳 あじ 豚ひき肉 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し	558kcal 27.8g 15.9g	723kcal 35.6g 18.6g
11	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あ 揚げぎょうざ☆ ナムル あつあ ちゅうかに 厚揚げの中華煮	麦ごはん なたね油 三温糖 ごま油 すりごま でん粉	牛乳 ぎょうざ 厚揚げ 鶏肉	チンゲンサイ りょくとうもやし 乾しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん 青ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 中華スープ	574kcal 21.1g 17.4g	794kcal 28.1g 23.3g
12	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き や とうにゅう 豆乳ポタージュ にんじんとキャベツのサラダ*	コッペパン マーマレード なたね油 三温糖 ホワイルウ オリーブ油 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆乳	にんじん キャベツ とうもろこし にんにく パセリ たまねぎ ぶなしめじ	塩 酒 しょうゆ 米酢 コンソメ こしょう	593kcal 28.0g 20.9g	750kcal 34.8g 25.1g
13	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ のむヨーグルト(B) 大津産麦ごはん ちくわの米粉天ぷら☆ こめこてん コーンポテト あつあ いた に 厚揚げの炒め煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	のむヨーグルト (B) 焼き竹輪 鶏肉 厚揚げ	とうもろこし たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 削り節	592kcal 18.5g 16.2g	800kcal 25.4g 21.5g
17	火	【お月見献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりだんご やさい 鶏団子の野菜あんかけ* 月見だんご うさぎかまぼこ入りすまし汁*	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 さといも 月見だんご	牛乳 チキンボール ちらしまぼこ (うさぎ)	カラーピーマン たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 出し昆布 削り節	639kcal 18.8g 20.9g	802kcal 23.0g 24.8g

☆ 11日(水) 揚げぎょうざ 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生は4個です。

☆ 13日(金) 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				エネルギーたんぱく質脂質	
			Ⓐ おもにエネルギーのもとになる	Ⓑ おもに体をつくる	Ⓒ おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
18	水	【郷土料理・特産物：茨城県】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのつけ焼き れんこんのこんこん汁* みずなとはくさいの和風サラダ	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ みそ	みずな はくさい にんじん れんこん ぶなしめじ エリンギ 乾しいたけ たまねぎ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 煮干し	569kcal 27.8g 21.3g	743kcal 35.7g 26.3g
19	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 いかのバジル揚げ キャベツとコーンのサラダ ハッシュドポーク	コッペパン でん粉 なたね油 コールスロードレッシング ハヤシルウ	牛乳 むらさきいか 豚肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ トマト	酒 塩 バジルソース ケチャップ ウスターソース こしょう	669kcal 27.0g 27.3g	849kcal 33.5g 33.4g
20	金	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの竜田揚げ さつま汁 きりぼ 切干しだいこんのキムチ炒め	麦ごはん でん粉 なたね油 さつまいも	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 切干しだいこん キムチ（はくさい） ピーマン たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 煮干し	660kcal 26.7g 24.1g	860kcal 34.2g 29.5g
24	火	【外国料理・チリ】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ゼリー（ぶどう） ポジョアルベハド（チリ風チキン煮込み）*	麦ごはん じゃがいも なたね油 オリーブ油 ハヤシルウ ゼリー（ぶどう）	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト	塩 こしょう 白ワイン ケチャップ ウスターソース オレガノ パプリカ	582kcal 20.9g 15.5g	736kcal 25.6g 17.8g
25	水	【滋賀の産物を食べようデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 もろこのカレー揚げ こまつなと赤こんにゃくの炒め物 かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 もろこ 豚ひき肉 鶏肉 焼き豆腐	こまつな りよくとうもやし 赤こんにゃく たまねぎ にんじん 白ねぎ はくさい	酒 塩 カレー粉 みりん しょうゆ	600kcal 25.7g 18.5g	773kcal 31.9g 21.8g
26	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ はるさめスープ	コッペパン なたね油 じゃがいも フレンチドレッシング マヨネーズ はるさめ	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ	塩 酒 こしょう 粒入りマス タード しょうゆ 中華スープ	587kcal 28.6g 23.2g	741kcal 35.6g 28.1g
27	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト（A） かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ ごぼうサラダ ちゅうおうしょうがっこう 中央小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト（A） 大豆 牛肉	かぼちゃ れんこん カラピーマン たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ほうれんそう 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	636kcal 16.9g 19.0g	823kcal 21.3g 24.3g
30	月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き やさい 野菜のだししょうゆあえ とりだんごじる 鶏団子汁	麦ごはん なたね油	牛乳 豚肉 チキンボール 豆腐	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節 出し昆布	560kcal 26.5g 19.4g	722kcal 33.0g 22.9g

※ 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

- 18日 茨城県は、日本の関東地方に位置し、琵琶湖に次ぐ広さがある霞ヶ浦があります。豊かな自然に恵まれ、農業や漁業が盛んで、おいしい食べ物も豊富です。この日の給食で使われているみずなやはくさい、汁物に入っているれんこんは、生産量全国1位、さばの漁獲量は全国3位です。
- 24日 ポジョアルベハドはチリでよく食べられている家庭料理です。スペイン語で「Pollo(ポジョ)」は「鶏肉」、「Arvejado(アルベハド)」は「グリンピース」という意味です。ポジョアルベハドは、ごはんや細く切ったフライドポテトと一緒に食べることが多いそうです。
- 25日 「もろこのカレー揚げ」に使用されるもろこは、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。

9月分の口座振替日は10月28日(月)です。

納付予定額は、小学校4,080円、中学校4,930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。

●令和6年度の第3子以降の給食費免除の申請を受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。