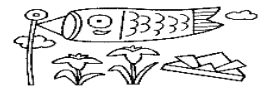


令和6年 5月 こんだてひょう



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 材				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
1	水	【端午の節句献立】 おまつさんむぎ 天津産麦ごはん・ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう 牛乳 たけのこのから揚げ* あおな 青菜のだししょうゆあえ 豚じゃが	麦ごはん でん粉 じゃがいも なたね油 三温糖	ふりかけ(かつお) 牛乳 豚肉	たけのこ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやえんどう	塩 みりん けずりぶし しょうゆ	558kcal 18.7g 17.1g	716kcal 22.6g 19.9g
2	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく あか 豚肉の赤ワインソテー かぼちゃのコンソメサラダ きのこのブラウンシチュー	コッペパン 三温糖 なたね油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 豚肉	にんにく かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ	塩 コンソメ こしょう 赤ワイン しょうゆ ケチャップ ウスターソース	613kcal 27.1g 22.8g	776kcal 33.7g 27.7g
7	火	【郷土料理・特産物：徳島県】 おまつさんむぎ 天津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ雑煮 とりにく さなごうちそんあ 鶏肉の佐那河内村揚げ キャロットゼリー	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 トック ゼリー(人参)	牛乳 鶏肉 わかめ ちらしかまぼこ(花) みそ	青ねぎ ゆず果汁 だいこん こまつな	塩 酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	647kcal 25.3g 17.1g	817kcal 31.5g 20.0g
8	水	【滋賀の産物を食べようデー】 おまつさんむぎ 天津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのから揚げ ぶたにく 豚肉とかんぴょうのマヨ炒め いた 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 むらさきいか 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	しょうが 青ねぎ かんぴょう こまつな たまねぎ 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 煮干し	614kcal 26.1g 22.2g	791kcal 32.5g 26.6g
9	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 アスパラベーコン とりにく 鶏肉のバーベキューソース しん 新じゃがいものとう乳ポタージュ	コッペパン なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	白ワイン 塩 コンソメ こしょう ウスターソース ケチャップ しょうゆ	559kcal 30.1g 17.4g	705kcal 37.6g 20.6g
10	金	おまつさんむぎ 天津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの竜田揚げ コールスローサラダ ごま坦タスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ねりごま ごま油 すりごま ユードレッシング	牛乳 あじ 鶏ひき肉 みそ	キャベツ しょうが とうもろこし にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ	酒 しょうゆ 塩 トウバンジャン 中華スープ	618kcal 26.2g 24.0g	802kcal 33.5g 29.2g
13	月	おまつさんむぎ 天津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のオイスターマヨ焼き* ぶたにく ちゅうかふうに 豚肉の中華風煮 ゼリー(ライチー)	麦ごはん マヨネーズ なたね油 でん粉 ゼリー(ライチー)	牛乳 鶏肉 豚肉 蒸しかまぼこ	だいこん はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ	酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 中華スープ	583kcal 29.4g 16.6g	738kcal 36.8g 19.3g
14	火	おまつさんむぎ 天津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き ポテトサラダ チゲ風みそ汁*	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん キムチ(はくさい) 青ねぎ	酒 塩 こしょう 煮干し	589kcal 25.7g 23.5g	770kcal 32.9g 29.1g
15	水	おまつさんむぎ 天津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コーンフライ 麻婆豆腐 チンゲンサイとエリンギの炒め物	麦ごはん コーンフライ なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 鶏ひき肉 みそ	チンゲンサイ エリンギ にんじん たまねぎ ピーマン 白ねぎ しょうが	みりん 塩 しょうゆ こしょう トウバンジャン 中華スープ	661kcal 21.5g 24.1g	801kcal 25.6g 25.9g
16	木	まっちゃ 抹茶パン ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のコロコロ揚げ こめこ 米粉マカロニのナポリタン とうにゅうい 豆乳入りコーンポタージュ	抹茶パン 上新粉 三温糖 オリーブ油 米粉マカロニ ホワイトルウ じゃがいも なたね油	牛乳 鶏肉 豆腐 豆乳	ごぼう かぼちゃ ピーマン エリンギ トマト たまねぎ とうもろこし	塩 ケチャップ コンソメ こしょう	665kcal 20.6g 23.8g	春季総体のため給食はありません
17	金	おまつさんむぎ 天津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のチリソースがけ のっぺい汁 もやしと小松菜のおかかあえ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 花かつお 厚揚げ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな りょくとうもやし こんにゃく ふき にんじん	酒 ケチャップ しょうゆ トウバンジャン みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	591kcal 26.1g 17.8g	春季総体のため給食はありません

日	曜	献立名	主 材				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
20	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き かしわのすきやき風 はる しおこんぶ 春キャベツと塩昆布のごまあえ	麦ごはん なたね油 いりごま ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 豆腐	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ はくさい 白ねぎ えのきたけ 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	562kcal 31.0g 16.7g	723kcal 38.8g 19.4g
21	火	【かみかみデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) わかさぎのかりん揚げ はるやさい きりぼ 春野菜のみそ仕立て 切干しだいこんのうま煮	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	のむヨーグルト(B) わかさぎ 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	しょうが にんじん 切干しだいこん こんにゃく たまねぎ たけのこ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	540kcal 19.4g 11.7g	712kcal 24.5g 15.3g
22	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう から 大津産麦ごはん 牛乳 ピリ辛もやし* ちくわの磯辺揚げ☆ ぶたにく 豚汁	麦ごはん 三温糖 上新粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 豆腐 焼き竹輪 あおのり 豚肉 みそ	りよくとうもやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	トウバンジャン しょうゆ みりん 塩 煮干し	551kcal 19.7g 18.1g	791kcal 26.5g 26.5g
23	木	【外国料理・ドイツ】 バターリッチパン ぎゅうにゅう とりにく ジャーマンポテト 鶏肉のシュニッツェル とりにく ふ (鶏肉のカツレツ風レモンソース)* ゲミューゼズッペ (野菜のコンソメスープ)*	バターリッチパン でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン果汁 たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ	塩 こしょう 酒 米酢 粒入りマス タード コンソメ	622kcal 28.5g 22.8g	788kcal 35.5g 27.7g
24	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう ぶたにく て や 大津産麦ごはん 牛乳 豚肉の照り焼き れんこんの梅かつおあえ うめ とりだんご 鶏団子汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 花かつお チキンボール 豆腐	れんこん 青ねぎ りよくとうもやし しょうが にんじん えのきたけ 梅肉	酒 みりん しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	555kcal 26.4g 18.5g	715kcal 32.8g 21.8g
27	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく あ 鶏肉のから揚げおろしソース チンゲンサイの塩昆布あえ しおこんぶ とうふ とりにく 豆腐とたまねぎのすまし汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 塩昆布 豆腐	だいこん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 糸みつば ぶなしめじ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	560kcal 25.4g 17.3g	722kcal 31.5g 20.2g
28	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく あつあ いた に 豚肉のねぎだれかけ 厚揚げの炒め煮 はる 春キャベツのあえもの	麦ごはん なたね油 ごま油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ	白ねぎ こんにゃく キャベツ はくさい にんじん にんにく レモン果汁 さやいんげん	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん けずりぶし	558kcal 26.8g 16.4g	719kcal 33.4g 19.1g
29	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 たら はるさめの炒め物 いたのもの とりにく 鶏肉とだいこんのみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 はるさめ じゃがいも	牛乳 たら 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	りよくとうもやし にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ	酒 塩 こしょう しょうゆ 煮干し	572kcal 24.9g 17.7g	741kcal 31.7g 20.7g
30	木	コッペパン ぎゅうにゅう デミグラス風ポークハンバーグ はる 春キャベツのマリネ コンソメスープ	コッペパン 三温糖 ハヤシルウ なたね油 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉	たまねぎ キャベツ カラーピーマン レモン果汁 パセリ にんじん ぶなしめじ	赤ワイン コンソメ ウスターソース ケチャップ 塩 しょうゆ	630kcal 24.3g 23.0g	804kcal 30.2g 28.1g
31	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) フランクフルト あおやま しょうがっこう 青山小学校おすすめカレー だいこんサラダ かんまつ 柑橘ドレッシング	麦ごはん なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも 米粉マカロニ カレールウ	のむヨーグルト(A) フランクフルト 牛肉 みそ	だいこん カラーピーマン たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ	カレー粉 ウスター ソース ケチャップ こしょう 塩	604kcal 18.2g 16.3g	781kcal 23.0g 21.0g

☆ 22日(水) 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。 *は、新しい料理などです。お楽しみに・・・
 ※ 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。
 ※ エネルギー、たんぱく質、脂質の小学校の値は、3・4年生の1食当たりの栄養量です。

★こんだてから

7日「鶏肉の佐那河内村揚げ」は、徳島県有数のすだち産地で知られる佐那河内村の郷土料理です。鶏肉のから揚げにすだち果汁のたれをかけた料理で、給食では、徳島県のもう一つの特産物であるゆずを使ってアレンジして、提供します。

31日 青山小学校おすすめカレーは、昨年度の6年生が考えてくれました。隠し味にみそを使っているのがポイントです。

・・・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(金)です。納付予定額は、小学校5,040円、中学校5,510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
- 18歳以下の第3子以降の給食費免除申請を受付しています。詳しくは市HPをご確認下さい。