

令和6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

東部A学校給食共同調理場(中央小・平野小・膳所小・富士見小・晴嵐小・石山小・南郷小・大石小)

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
1	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 すとり 酢鶏 キムチのサラダ* はるさめスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 はるさめ	牛乳 鶏肉 豚肉	カラーピーマン キャベツ チンゲンサイ にら りょくとうもやし たまねぎ にんじん キムチ(はくさい)	塩 しょうゆ 酒 ケチャップ 中華スープ 米酢 みりん こしょう	588kcal 24.8g 18.4g
2	水	コッペパン ぎゅうにゅう て や 牛乳 照り焼きチキン かぼちゃサラダ オニオンスープ	コッペパン でん粉 なたね油 三温糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	酒 こしょう みりん しょうゆ 塩 コンソメ	569kcal 29.1g 20.1g
3	木	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 しろ てつぱんや 鶏肉と白ねぎの鉄板焼き まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ゼリー(なし)	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ゼリー(なし)	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 豆みそ	白ねぎ 乾しいたけ にんにく 青ねぎ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ	酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープ	560kcal 29.1g 13.7g
4	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ☆ はるさめの甘酢あえ あつあ に 厚揚げの炒め煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 あおのり 鶏肉 厚揚げ	りょくとうもやし カラーピーマン こんにゃく にんじん さやいんげん	しょうゆ 塩 米酢 酒 みりん 削り節	588kcal 20.1g 18.2g
7	月	【外国料理・エジプト】 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 あか 豚肉の赤ワインソテー コシヤリ(米粉マカロニのトマト煮) クルカーススープ(里芋のスープ)*	麦ごはん 三温糖 米粉マカロニ ひよこまめ オリーブ油 さといも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 鶏肉	ピーマン エリンギ トマト たまねぎ キャベツ パセリ	塩 コンソメ こしょう 赤ワイン しょうゆ ケチャップ	549kcal 25.6g 15.3g
8	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 だいず あまから 大豆とじゃこの甘辛ごまだれ* ぶた いた 豚ニラもやし炒め 鶏団子汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 いりごま	牛乳 大豆 しらす干し 豚肉 チキンボール	にら チンゲンサイ りょくとうもやし しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 出し昆布 削り節	623kcal 25.0g 25.0g
9	水	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのバジルフライ キャベツの柑橘サラダ さつまいものとうにゅう 豆乳ポタージュ	コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも でん粉 さつまいもの ホワイトルウ	牛乳 ホキ 豆乳	にんにく キャベツ だいこん たまねぎ にんじん	酒 バジル 塩 コンソメ こしょう	633kcal 26.1g 22.9g
10	木	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 しお なべふう 豚肉のしょうが焼き 塩こうじ鍋風 ちくわとこんにゃくのおかか煮	麦ごはん なたね油 三温糖 塩麴	牛乳 豚肉 焼き竹輪 花かつお 鶏肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ だいこん しょうが にんじん はくさい ゆず果汁 こんにゃく みずな	酒 塩 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	557kcal 29.1g 17.2g
11	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう や 大津産麦ごはん 牛乳 焼きししやも☆ じゃがいものカレーマヨ炒め* だいこんとぶたにく にもの 豚肉の煮物	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	牛乳 ししやも 鶏ささ身 豚肉	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	しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう みりん 削り節	537kcal 21.1g 18.2g
15	火	【郷土料理・特産物：大分県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう とくさんぶつ おおいたけん 大津産麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ あか はくさいの赤しそあえ やまいもの落とし汁*	麦ごはん でん粉 なたね油 長芋	牛乳 鶏肉	しょうが キャベツ はくさい 赤しそ だいこん ごぼう こまつな にんじん 乾しいたけ	酒 塩 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	553kcal 24.8g 16.7g
16	水	ドッグロール ぎゅうにゅう フランクフルト 牛乳 バジルポテトサラダ* チキンのトマト煮込み*	ドッグロール 三温糖 じゃがいも オリーブ油	牛乳 フランクフルト 鶏肉	えだまめ にんじん かぼちゃ トマト だいこん キャベツ たまねぎ	バジルソース 塩 こしょう 白ワイン コンソメ ケチャップ	598kcal 28.7g 22.3g
17	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじのから揚げタルタルソース あおな 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 タルタルソース さつまいもの	牛乳 あじ 豚肉 みそ	しょうが にんじん キャベツ 青ねぎ りょくとうもやし ほうれんそう たまねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 煮干し	623kcal 24.7g 22.4g
18	金	ソフトめん ぎゅうにゅう とりだんご 牛乳 鶏団子のから揚げ ほうれんそうのおかかあえ わふう じる 和風カレー汁	ソフトめん でん粉 なたね油 カレールウ	牛乳 油揚げ チキンボール 花かつお 豚肉	ほうれんそう りょくとうもやし たまねぎ 青ねぎ にんじん	しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう 削り節 みりん	617kcal 27.5g 25.6g

☆ 4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個です。

☆ 11日(金)焼きししやも 小学生は低学年・中学年:2尾、高学年:3尾です。

日	曜	献立名	主 材				エネルギー たんぱく質 脂 質
			②黄 おもにエネルギーの もとになる	③赤 おもに体 をつくる	④緑 おもに体の調子を 整える	その他	
							小学校
21	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 コーンフライ ナムル チゲ風みそ汁	麦ごはん なたね油 コーンフライ 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	チンゲンサイ 青ねぎ キムチ(はくさい) りょくとうもやし にんじん にんにく たまねぎ だいこん	しょうゆ 塩 煮干し	602kcal 18.7g 21.4g
22	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あどり 揚げ鶏のおろしソースかけ あつあ 厚揚げとこまつなの煮びたし さわにわん 沢煮碗	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	だいこん たけのこ こまつな にんじん えのきたけ 青ねぎ ごぼう こんにゃく りょくとうもやし	酒 塩 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	573kcal 27.2g 18.3g
23	水	パンプキンロール ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き や いろど やさい 彩り野菜サラダ とうにゅうい 豆乳入りコーンポタージュ	パンプキンロール なたね油 イタリアンドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく たまねぎ だいこん こまつな にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	607kcal 29.6g 21.5g
24	木	【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 あ いかのかりん揚げ ごぼうサラダ とりにく 鶏肉のすき焼き風煮	麦ごはん でん粉 なたね油 ごまドレッシング 三温糖	のむヨーグルト(B) むらさきいか 鶏肉 焼き豆腐	しょうが こまつな ごぼう えのきたけ にんじん しいたけ たまねぎ はくさい こんにゃく 白ねぎ	酒 しょうゆ 塩	555kcal 24.5g 10.9g
25	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ焼き わかめとだいこんのサラダ ぶた 豚じゃが	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも 和風ドレッシング	牛乳 さば みそ 豚肉 わかめ	ゆず果汁 だいこん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	615kcal 28.3g 21.5g
28	月	【しが さんぶつ た 滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん・ふりかけ (かつお) ぎゅうにゅう わかさぎの竜田揚げ あか 赤こんにゃくとじゃがいものうま煮 とうふ 豆腐とこまつなのみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	ふりかけ(かつお) 牛乳 わかさぎ(びわ湖産) 豚ひき肉 豆腐 みそ	しょうが 赤こんにゃく こまつな たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節 煮干し	559kcal 21.6g 18.0g
29	火	【おすすめカレー・のこ 残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト (A) ローストチキン いしやま 石山中学校おすすめカレー キャベツとブロッコリーのサラダ ・フレンチドレッシング	麦ごはん 三温糖 なたね油 フレンチドレッシング じゃがいも カレールウ はちみつ	のむヨーグルト(A) 鶏肉 牛ひき肉	しょうが にんにく キャベツ れんこん ブロッコリー たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし 赤こんにゃく	塩 酒 しょうゆ こしょう カレー粉 ウスターソース ケチャップ	616kcal 26.9g 14.2g
30	水	【ハロウィン こんだて 献立】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグきのこケチャップソースかけ やさい にこ 野菜のスープ煮込み マフィン (かぼちゃ)	コッペパン 三温糖 じゃがいも マフィン (かぼちゃ)	牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ	ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	638kcal 24.9g 21.2g
31	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あ や 揚げたこ焼き☆ ぎゅうにく 牛肉のみそ煮 み 実だくさんのすまし汁	麦ごはん たこ焼き なたね油 三温糖	牛乳 花かつお 牛肉 みそ 豚肉	こんにゃく 青ねぎ だいこん しょうが はくさい たまねぎ にんじん りょくとうもやし	ウスターソース ケチャップ 酒 みりん 削り節 しょうゆ 出し昆布	556kcal 20.2g 18.8g

☆ 31日(木)揚げたこ焼き 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3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

- 28 日「わかさぎの竜田揚げ」に使用されるわかさぎは、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、えびとかに一緒に水揚げされます。
- 29 日 今月のおすすめカレーは、石山中学校の生徒が考えてくれました。生徒の希望でキーマカレー風になっています。
- 30 日 ハロウィンにちなんでハンバーグはかぼちゃ型になっており、中にもかぼちゃが練り込まれています。

・・・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(木)です。納付予定額は、小学校5,280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。