

# 令和7年 7月 こんだてひょう

## 今月の目標: 暑さに負けない食事をしよう

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 小学校
			(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	
1	火	たなばたこんだて <b>【七夕献立】</b> むぎ 麦ごはん・ふりかけ(わかめ) <span style="float:right">ぎゅうにゅう 牛乳</span> て や 照り焼きポークハンバーグ <span style="float:right">たなばた 七夕おでん*</span> ゼリー (たなばた)	麦ごはん 三温糖 でん粉 ゼリー (七夕)	ふりかけ(わかめ) 牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉 厚揚げ ちらしかまぼこ(星)	オクラ こんにやく だいこん にんじん	酒 みりん しょうゆ 削り節	618kcal 25.9g 19.3g
2	水	ドッグロール <span style="float:right">ぎゅうにゅう 牛乳</span> フランクフルト こめこ 米粉マカロニのツナ入りナポリタン とうにゅうい 豆乳入りパンプキンポタージュ	ドッグロール なたね油 米粉マカロニ 三温糖 オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト まぐる・油漬フレーク 豆乳	ピーマン マッシュルーム トマト かぼちゃ たまねぎ	塩 ケチャップ コンソメ こしょう	624kcal 23.4g 23.5g
3	木	し が さんぶつ た <b>【滋賀の産物を食べようデー】</b> むぎ 麦ごはん <span style="float:right">ぎゅうにゅう 牛乳</span> こあゆのカレー揚げ <span style="float:right">あ</span> にしよく 二色こんにやくのしぐれ煮* <span style="float:right">に</span> とうがんのすまし汁 <span style="float:right">じる</span>	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 こあゆ 牛肉 鶏肉 豆腐	ごぼう さやいんげん 赤こんにやく こんにやく しょうが とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 塩 みりん 出し昆布 削り節	557kcal 23.7g 17.8g
4	金	むぎ 麦ごはん <span style="float:right">ぎゅうにゅう 牛乳</span> とうもろこし入りさつまあげの米粉天ぷら* <span style="float:right">こめこてん</span> こまつなのおひたし <span style="float:right">とうふ 豆腐のみそ汁</span>	麦ごはん 上新粉 なたね油	牛乳 コーン入りさつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ	しょうゆ みりん 削り節 煮干し	559kcal 18.1g 19.3g
7	月	<b>【かみかみデー】</b> むぎ 麦ごはん <span style="float:right">のむヨーグルト(B)</span> ちくわの磯辺揚げ ☆ いかとチンゲンサイのガーリックソテー* あつあ <span style="float:right">にもの</span> 厚揚げの煮物	麦ごはん 上新粉 なたね油 でん粉 じゃがいも 三温糖	のむヨーグルト(B) 焼き竹輪 あおのり むらさきいか 鶏肉 厚揚げ	チンゲンサイ エリンギ にんにく こんにやく にんじん さやいんげん	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん 削り節	568kcal 24.5g 11.8g
8	火	むぎ 麦ごはん <span style="float:right">ぎゅうにゅう 牛乳</span> あつあ 厚揚げのユーリンチーソースがけ* ナムル とりだんご <span style="float:right">ちゅうか</span> 鶏団子の中華スープ	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ごま油 すりごま	牛乳 厚揚げ チキンボール	しょうが 白ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	しょうゆ 米酢 酒 塩 中華スープ こしょう	573kcal 20.2g 21.7g
9	水	コッペパン <span style="float:right">ぎゅうにゅう 牛乳</span> ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き コーンポテト ミネストローネ	コッペパン マーマレード じゃがいも 米粉マカロニ オリーブ油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ にんにく	塩 酒 しょうゆ こしょう トマトピューレー ケチャップ コンソメ	575kcal 28.2g 18.3g

☆ 7日(月) 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。

日	曜	献立名	主 材				エネルギー たんぱく質 脂質 小学校
			(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	
10	木	むぎ 麦ごはん ふただんご あまず 豚団子の甘酢がけ かまぼこのすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 きんぴらごぼう	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 ポークミートポー ル 牛肉 蒸しかまぼこ 鶏肉 わかめ	ごぼう 赤こんにやく たまねぎ にんじん ぶなしめじ	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 出し昆布 削り節 塩	565kcal 24.6g 17.8g
11	金	むぎ 麦ごはん さばのレモン焼き* かいそう わふう 海藻サラダ・和風ドレッシング こんさい ふたじる 根菜たっぷり豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング じゃがいも	牛乳 さば 海藻ミックス 豚肉 豆腐 みそ	レモン果汁 キャベツ とうもろこし 切干しだいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し	563kcal 26.7g 19.7g
14	月	きょうどりょうり とくさんぶつ ち ぼけん 【郷土料理・特産物：千葉県】 むぎ 麦ごはん あじのさんが焼き いんげんの梅おかかあえ* タンタンメン風スープ* ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん ビーフン 三温糖 ごま油 でん粉	牛乳 あじのさんが焼き 花かつお 鶏ひき肉 みそ	さやいんげん だいこん にんじん しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 白ねぎ	梅干し(乾) しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン 中華スープ	550kcal 22.3g 16.9g
15	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ キャベツの塩こんぶあえ しがちゅうがっこう 志賀中学校おすすめカレー のこ た のむヨーグルト(A)	麦ごはん でん粉 なたね油 カレールウ はちみつ	のむヨーグルト (A) 大豆 塩昆布 むらさきいか	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ ズッキーニ なす カラーピーマン とうもろこし	塩 みりん しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	600kcal 19.5g 16.0g
16	水	がいこくりょうり みなみ 【外国料理・南アフリカ】 コッペパン むぎ 豚肉のペリペリ風焼き* コッパー・ペニー・サランドゥ (にんじんとキャベツのサラダ) とりにく やさい あか にこ ポイキ (鶏肉と野菜の赤ワイン煮込み) ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン なたね油 コーンドレッシ ング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 豚肉 鶏肉	レモン果汁 にんにく キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし たまねぎ ブロッコリー エリンギ トマト	パプリカ(粉) 酒 しょうゆ 塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう チリパウダー	600kcal 30.9g 22.6g

\*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

- 1日 「照り焼きポークハンバーグ」は、夜空に浮かぶ天の川をイメージし、照り焼きソースには、星形の野菜を使います。また、「七夕おでん」には、星形かまぼが入っています。ぜひ探してみてくださいね。
- 3日 「こあゆのカレー揚げ」に使用されるこあゆは、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
- 14日 千葉県は、温暖な気候と豊かな自然に恵まれており、おいしい農産物や海産物が豊富です。野菜では、「さやいんげん」の生産量が全国第1位、「にんじん」は全国第2位です。また、「あじのさんが焼き」は、山仕事の際に、漁師飯である「なめろう」を山小屋で焼いたことが始まりといわれています。「タンタンメン」は、冬の海で仕事を終えた漁師や海人(あま)が、体を温めるメニューとして定着したご当地ラーメンです。給食では、ビーフンを使います。
- 15日 志賀中学校おすすめカレーは、「いか」を入れたシーフードカレーを考えてくれました。なす、とうもろこし、ズッキーニなどの夏野菜をたっぷり使い、隠し味に甘めのカレーになるよう「はちみつ」を使っています。
- 16日 南アフリカには、ペリペリソースという唐辛子を使った辛みと酸味の効いたソースがあります。ペリペリソースは、フライドポテトにディップしたり、鶏肉につけて焼く「ペリペリチキン」にして食べるそうです。給食では、辛みをおさえ、豚肉と一緒に焼きます。

・・・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。

7月分の口座振替日は8月28日(木)です。

納付予定額は、小学校2,880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。

●第3子以降の給食費免除の申請を随時受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。