

令和5年 9月 こんだてひょう

今月の目標： 丈夫な体をつくろう

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 小学校
			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	
5	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの照り焼き 厚揚げの炒め煮 アップルシャーベット	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 あじ 厚揚げ 鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん アップルシャーベット	塩 酒 みりん しょうゆ けずりぶし	573kcal 28.3g 13.7g
6	水	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグケチャップソースかけ コーンポテト はるさめのコンソメスープ	黒糖パン ひまわり油 三温糖 じゃがいも はるさめ	牛乳 チキンハンバー グ ベーコン	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスターソー ス 塩 こしょう コンソメ	613kcal 24.3g 19.6g
7	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 びびん風焼肉* 炒めナムル とりだんごい しる 鶏団子入り汁ビーフン*	麦ごはん 三温糖 ごま油 すりごま ビーフン	牛乳 豚肉 チキンボール	にんにく 青ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん はくさい 乾しいたけ にはら	酒 しょうゆ コチュジャン 塩 中華スープ	579kcal 26.6g 18.9g
8	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) とりだんごい しる 鶏団子のしょうゆだれ かみかみみそ汁 きりぼ 切干しだいこんのあえもの	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	のむヨーグルト (B) チキンボール 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんじん 切干しだいこん りょくとうもやし たまねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく	しょうゆ みりん 米酢 塩 けずりぶし	584kcal 19.7g 18.7g
11	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 このや お好み焼き* あまず カラーピーマンの甘酢あえ ぶたにく からいた 豚肉となすのピリ辛炒め*	麦ごはん お好み焼き 三温糖 ひまわり油 でん粉	牛乳 あおのり 花かつお 豚肉 豆みそ	りょくとうもやし カラーピーマン にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 ウスターソース コチュジャン 酒 中華スープ ケチャップ	560kcal 21.1g 13.1g
12	火	【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 ぎゅうにゅう 牛乳 なつやさい 夏野菜とわかさぎのエスニック風南蛮漬け* かんぴょうと野菜のマヨネーズあえ こうじる お講汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 マヨネーズ	牛乳 わかさぎ 油揚げ 豆腐 みそ	オクラ たまねぎ カラーピーマン ぶなしめじ にんにく レモン果汁 かんぴょう キャベツ にんじん だいこん こまつな 赤こんにゃく	塩 ケチャップ しょうゆ バジル オレガノ ナンプラー けずりぶし	591kcal 20.0g 22.9g
13	水	バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のガーリック焼き ごぼうサラダ やさい 野菜のトマトソース煮	バターリッチパン ひまわり油 ごまドレッシング すりごま じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト	酒 しょうゆ ケチャップ トマトピュー レー ウスターソー ス コンソメ 塩 こしょう	617kcal 29.9g 22.2g
14	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの竜田揚げ にく 肉じゃが はくさいとだいこんのレモン風味	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖	牛乳 さわら 牛肉	しょうが はくさい だいこん レモン果汁 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 みりん 塩 けずりぶし	650kcal 25.8g 22.4g
15	金	ちゅうかめん 中華麺 ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりん揚げ チンゲンサイのオイスターソース炒め ちゅうか 中華カレースープ*	中華麺 でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 カレールウ	牛乳 むらさきいか 鶏ひき肉 豚肉	しょうが チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 こしょう しょうゆ オイスターソー ス カレー粉 中華スープ 塩	602kcal 28.1g 22.1g
19	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーポーク* わふう 和風ポトフ* ズッキーニのサラダ* ・サウザンドレッシング	麦ごはん 三温糖 サウザンドレッシ ング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく だいこん ズッキーニ カラーピーマン たまねぎ にんじん れんこん ぶなしめじ 白ねぎ	カレー粉 酒 トウバンジャ ン しょうゆ みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	571kcal 26.1g 18.7g

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	
20	水	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク キャベツとツナのソテー	コッペパン じゃがいも なたね油 ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 まぐろ・油漬フ レーク 豚肉	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 コンソメ こしょう ケチャップ ウスターソー ス	589kcal 21.7g 22.4g
21	木	【郷土料理・特産物：山梨県】 おおつさんむぎ ^{きょうどりより} 大津産麦ごはん ^{とくさんぶつ} 牛乳 ^{やまなしけん} じゃがいもとひじきの煮物* ^{さつまいも} ほうとう ^{しょうゆ}	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖 ほうとう	牛乳 ます 干しひじき 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ けずりぶし	574kcal 28.9g 15.9g
22	金	おおつさんむぎ ^{いそべあ} 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{さわにわん} めひかりの磯辺揚げ* ^{いそべあ} 沢煮椀 ^{さわにわん} ポテトサラダ・マヨネーズ	麦ごはん ^{でん粉} なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 メヒカリ あおりの 豚肉	とうもろこし きゅうり だいこん ごぼう たけのこ にんじん 糸みつば こんにゃく	酒 塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	597kcal 19.7g 22.7g
25	月	【お月見献立】 おおつさんむぎ ^{つきみこんだて} 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{おつさんむぎ} 焼きさば さといもと豚肉の煮物 ^{ぶたにく} まんじゅう (玄米) ^{げんまい}	麦ごはん ひまわり油 さといも 三温糖 まんじゅう (玄 米)	牛乳 さば 豚肉	だいこん こんにゃく さやえんどう	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	664kcal 28.3g 19.9g
26	火	おおつさんむぎ ^{あつあ} 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{にく} 厚揚げの肉みそかけ ^{にふう} とうがんのくず煮風* ^{にふう} キャベツの塩こんぶあえ ^{しお}	麦ごはん なたね油 ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ 塩昆布 鶏肉 焼き竹輪	白ねぎ キャベツ にんじん とうがんと たまねぎ 糸みつば	みりん ケチャップ しょうゆ 酒 塩 出しこんぶ けずりぶし	563kcal 23.8g 17.3g
27	水	【外国料理・ポルトガル】 コッペパン ^{がいこくりょうり} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} バカリヤウのフライ (たらのフライ) * ポルトガル風ひよこ豆のサラダ* ・フレンチドレッシング カルドベルデ (じゃがいものスープ) *	コッペパン でん粉 なたね油 ひよこまめ フレンチドレッシ ング じゃがいも オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 たら 鶏肉	スナッフえんどう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	655kcal 28.7g 25.2g
28	木	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ ^{のこ} 大津産麦ごはん ^た のむヨーグルト(A) 大豆とえだまめの親子揚げ* ^{おやこあ} だいこんと水菜のサラダ ^{みずな} 逢坂小学校おすすめカレー ^{おうさかしやうがっこう}	麦ごはん でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 鶏肉	えだまめ だいこん にんじん みずな たまねぎ かぼちゃ れんこん アスパラガス 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	631kcal 22.2g 17.6g
29	金	おおつさんむぎ ^{ぶたにく} 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく} 豚肉のおこのみソース こまつなのお浸し ^{ひた} じゃがいものそぼろ煮 ^に	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 あおりの 花かつお 鶏ひき肉	しょうが(酢漬) こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ぶなしめじ はくさい	酒 塩 ウスターソー ス ケチャップ みりん しょうゆ けずりぶし	561kcal 25.9g 15.5g

※ 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

- 12日 「夏野菜とわかさぎのエスニック風南蛮漬け」は、令和4年度学校給食用料理コンクールで優秀賞に輝いた、唐崎中学校に通う生徒さんの献立「夏野菜と小あゆのエスニック風南蛮漬け」を少しアレンジしました。本来、小あゆを使用する予定でしたが、入荷の都合により、「わかさぎ」を使用します。
- 21日 じゃがいもとひじきの煮物は、100年以上前から7月1日の富士山の山開きの日に食べられている料理です。「ほうとう」は、小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、肉や野菜の具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。
- 27日 「バカリヤウ」は、塩漬けにしたタラを干した「干しダラ」のことで、ポルトガルの国民食です。カルドベルデは、ポルトガル語でカルド(汁)、ベルデ(緑色)を意味し、濃い緑色の野菜を使用します。給食では、キャベツを使用し、アレンジして提供します。

・・・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30日(月)です。

納付予定額は、小学校4,320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。