

# 令和5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 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	
2	月	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 厚揚げの炒め煮 チンゲンサイの塩こんぶあえ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 さば 塩昆布 鶏肉 厚揚げ	チンゲンサイ キャベツ にんじん こんにやく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	572kcal 26.7g 19.4g
3	火	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 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 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 三温糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	だいこん キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	605kcal 27.1g 18.0g
4	水	コッペパン・メープルジャム ぎゆうにゆう ふたにく や 牛乳 豚肉のガーリック焼き かぼちゃサラダ やさい 野菜のスープ煮込み	コッペパン メープルジャム マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	にんにく かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	633kcal 27.8g 22.6g
5	木	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 あじ たつた あ あぶらあ どうみょう あじの竜田揚げ 油揚げと豆苗のみそ汁 はくさいのだししょうゆあえ	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 あじ 油揚げ みそ	しょうが キャベツ はくさい みずな たまねぎ にんじん 豆苗 白ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	593kcal 25.3g 21.1g
6	金	【外国料理・韓国】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ナムル ぶたにく ふたにく 豚肉のブルコギ風 トック入りピリ辛スープ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ごま油 すりごま トック じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	たまねぎ しょうが チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん にんにく はくさい 青ねぎ	しょうゆ 酒 トウバンジャン 中華スープ	557kcal 24.7g 14.9g
10	火	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 て や 照り焼きチキン キャベツのソテー ハッシュドポーク	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 でん粉 オリーブ油 ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ エリンギ トマト	みりん しょうゆ 塩 こしょう 酒 ケチャップ ウスターソース	568kcal 27.3g 16.0g
11	水	パンプキンロール ぎゆうにゆう 牛乳 ホキのフライ やさい 野菜のマリネ さつまいもの豆乳ポタージュ	パンプキンロール じゃがいも 三温糖 さつまいも でん粉 ホワイトルウ なたね油 オリーブ油	牛乳 ホキ 豆乳	にんにく だいこん カラーピーマン レモン果汁 たまねぎ にんじん	酒 バジル 塩 コンソメ こしょう	645kcal 26.1g 23.2g
12	木	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 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 たけのこれんこんの土佐煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 塩麴	牛乳 豚肉 花かつお 鶏肉 油揚げ 豆腐	しょうが れんこん たけのこ はくさい にんじん だいこん みずな ゆず果汁	酒 塩 みりん けずりぶし しょうゆ 出しこんぶ	558kcal 28.4g 17.0g
13	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) ちくわの磯辺揚げ☆ こんさい に 根菜のみそ煮 きりぼ いた 切干しだいこんのソース炒め	麦ごはん 上新粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	のむヨーグルト (B) 焼き竹輪 みそ あおりのり 豚肉 鶏肉 厚揚げ	切干しだいこん りよくとうもやし にんじん 赤こんにやく ごぼう さやいんげん	中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう みりん けずりぶし	568kcal 21.6g 12.5g
16	月	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 この や お好み焼き ごぼうサラダ じゃがいものうま煮	麦ごはん 三温糖 お好み焼き ひまわり油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 あおりのり 花かつお 鶏肉	ごぼう たまねぎ カラーピーマン にんじん こんにやく さやいんげん	ウスターソース ケチャップ 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	574kcal 20.3g 12.7g
17	火	きょうどりより とくさんぶつ ひょうごけん 【郷土料理・特産物：兵庫県】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ☆ ほたん なべふう たまねぎサラダ* 和風ドレッシング	麦ごはん 上新粉 なたね油 和風ドレッシング さといも 三温糖 ひまわり油	牛乳 はたはた わかめ 豚肉 焼き豆腐 みそ 白みそ	だいこん みずな たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ こんにやく	塩 みりん しょうゆ 酒 けずりぶし	566kcal 21.8g 19.1g
18	水	コッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 えだまめコーンポテト とりにく 鶏肉のハーベキューソース オニオンスープ	コッペパン ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ	570kcal 29.3g 20.2g

☆ 13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。

☆ 17日(火) はたはたのから揚げ 小学生は低学年・中学年:1尾、高学年:2尾です。

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	
19	木	【滋賀の産物を食べようデー】 おかつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ゆばのみそ汁 もろこのから揚げ 豚ニラもやし炒め	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	牛乳 もろこ 豚肉 生ゆば 豆腐 みそ	しょうが にら たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ りょくとうもやし	酒 しょうゆ 塩 けずりぶし	580kcal 24.9g 20.7g
20	金	ソフトめん ぎゅうにゅう やさい あ わふう じり 野菜のコロコロ揚げ 和風カレー汁 ほうれんそうのおかかあえ	ソフトめん 上新粉 なたね油 カレールウ	牛乳 花かつお 豚肉 油揚げ	ごぼう かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	塩 しょうゆ みりん カレー粉 こしょう けずりぶし	599kcal 24.5g 24.1g
23	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おかつさんむぎ のむヨーグルト(A) 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) とりにく しり や 鶏肉と白ねぎのガーリック焼き はるさめのマヨサラダ きたおおじちゅうがっこう 北大路中学校おすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 はるさめ マヨネーズ じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク	白ねぎ にんにく りょくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 こしょう ウスターソー ス カレー粉	605kcal 24.2g 14.2g
24	火	おかつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 すどり わかめスープ ゼリー (ぶどう)	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 ゼリー (ぶどう)	牛乳 鶏肉 わかめ	カレーピーマン たまねぎ チンゲンサイ はくさい	塩 ケチャップ 酒 しょうゆ 米酢 みりん こしょう 中華スープ	594kcal 22.5g 17.2g
25	水	【ハロウィン こんだて 献立】 バターリッチパン ぎゅうにゅう 豚肉のマスタード焼き だいこんサラダ・イタリアンドレッシング とうにゅうい 豆乳入りパンポタージュ	バターリッチパン ひまわり油 イタリアンドレッシ ング ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ	618kcal 27.9g 23.1g
26	木	おかつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 コーンフライ とりにく ちゅうか 鶏肉の中華スープ ぶたにく やさい いた 豚肉と野菜のみそ炒め	麦ごはん コーンフライ なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 豚肉 豆みそ 鶏肉	たけのこ ピーマン カレーピーマン しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	624kcal 20.7g 22.6g
27	金	おかつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さといものから揚げ あ ぶた 豆腐とわかめのみそ汁 豚キムチ	麦ごはん さといも 上新粉 なたね油 ひまわり油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	はくさい りょくとうもやし キムチ (はくさい) たまねぎ こまつな にんじん	塩 しょうゆ 中華スープ けずりぶし	575kcal 19.7g 19.4g
30	月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん・ふりかけ (やさい) ぎゅうにゅう さわらのゆずみそ焼き だいこん ぶたにく にも 大根と豚肉の煮物 スイートポテト	麦ごはん ひまわり油 三温糖 スイートポテト	牛乳 さわら みそ 豚肉	ふりかけ (やさい) ゆず果汁 だいこん にんじん たけのこ こんにゃく 青ねぎ ぶなしめじ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	606kcal 26.3g 17.6g
31	火	おかつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 カレーコロッケ きんぴらごぼう かまぼこ入り秋のすまし汁	麦ごはん 野菜カレーコロッケ 三温糖 なたね油 ひまわり油	牛乳 鶏肉 ちらしかまぼこ (もみじ) ちらしかまぼこ (いちょう)	ごぼう 糸みつば 糸こんにゃく れんこん にんじん だいこん たまねぎ	しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし 塩	582kcal 18.4g 17.4g

※ 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

- 17日 兵庫県は、はたはたの漁獲量が全国トップクラスです。また、郷土料理では、イノシシの肉と季節の野菜をみそ味のだし汁と一緒に煮込んだ「ぼたん鍋」が有名です。給食では、豚肉を使用して、「ぼたん鍋風」として提供します。
- 19日 「もろこのから揚げ」に使用する、もろこは、漁獲の際、えびとかに一緒に水揚げされており、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。
- 23日 今月のおすすめカレーは、北大路中学校の昨年度の2年4組の生徒が考えてくれました。栄養バランスや彩りを工夫し、小学校低学年の子どもたちも食べやすいようにという思いが込められています。

### ・・・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(火)です。

納付予定額は、小学校5,040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。