

令和7年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう

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 な 材 料				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	木	【端午の節句献立】 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 しお あ 鶏肉の塩こうじから揚げ あか 赤こんにゃくとたけのこのうま煮 かまぼこのすまし汁	麦ごはん 塩麴 でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 ちらしかまぼこ (かぶと)	赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 糸みつば	酒 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	568kcal 25.7g 17.1g
2	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 がたにく て や しん 豚肉の照り焼き 新じゃがのみそ煮 アスパラガスのおかかあえ	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 花かつお 鶏肉 みそ	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース	酒 みりん しょうゆ 塩 削り節	555kcal 28.3g 14.9g
7	水	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃサラダ とりにく や 鶏肉のバジル焼き はるさめのコンソメスープ	コッペパン なたね油 マヨネーズ はるさめ じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん	白ワイン 塩 こしょう バジルソース コンソメ しょうゆ	567kcal 28.7g 19.5g
8	木	【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) いかにかりん揚げ あつあ いた に 厚揚げの炒め煮 ごぼうのごまドレサラダ	麦ごはん でん粉 ごまドレッシング じゃがいも なたね油 三温糖	のむヨーグルト (B) むらさきいか 豚肉 厚揚げ	しょうが ごぼう とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん 削り節	600kcal 24.7g 13.2g
9	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク ゼリー(ライチー)	麦ごはん じゃがいも なたね油 ハヤシルウ ゼリー(ライチー)	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	593kcal 18.1g 17.6g
12	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 や 鶏肉のオイスターマヨ焼き キャベツとスナップえんどうのサラダ わふう ・和風ドレッシング トック入りスープ	麦ごはん マヨネーズ なたね油 和風ドレッシング トック	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ スナップえんどう にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 中華スープ	552kcal 26.4g 14.6g
13	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ぶた 豚じゃが チンゲンサイの塩こんぶあえ	麦ごはん でん粉 じゃがいも なたね油 三温糖	牛乳 さわら 塩昆布 豚肉	しょうが にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	651kcal 27.1g 22.6g
14	水	バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグケチャップソース やさい に こ まっちゃん 野菜のスープ煮込み プリン(抹茶)	バターリッチパン 三温糖 じゃがいも プリン(抹茶)	牛乳 チキンハンバー グ 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	617kcal 25.4g 21.2g
15	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ れんこんの炒めサラダ チゲ風みそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ	牛乳 わかさぎ 鶏ささ身 豚肉 豆腐 みそ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん キムチ(はくさい)	酒 しょうゆ 塩 煮干し	572kcal 20.5g 21.6g
16	金	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃと新じゃがのコロコロ揚げ かいそう かんきつ 海藻サラダ・柑橘ドレッシング ぶた にく に 豚ひき肉のトマトソース煮	ソフトめん じゃがいも でん粉 柑橘ドレッシング なたね油 三温糖	牛乳 海藻ミックス 豚ひき肉	かぼちゃ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト	塩 ウスターソース ケチャップ トマトピューレー コンソメ こしょう	577kcal 22.9g 18.2g
19	月	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじのから揚げ かんぴょうのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 三温糖 じゃがいも なたね油	牛乳 あじ 鶏肉 焼き豆腐	かんぴょう キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ しょうが はくさい 赤こんにゃく	酒 塩 しょうゆ	617kcal 28.5g 19.2g

日	曜	献立名	主 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質
			②黄	③赤	④緑	その他	
			おもにエネルギーの もとになる	おもに 体をつくる	おもに体の調子を整える		
20	火	【おすすめカレー ・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) だいず 大豆とちくわの揚げがらめ きゅうりと大根の梅あえ なんごうしょうがっこう 南郷小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 三温糖 じゃがいも なたね油 カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 焼き竹輪 牛肉	きゅうり だいこん 梅肉 たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	652kcal 19.3g 18.9g
21	水	【外国料理・トルコ】 レーズンパン チキンケバブ（鶏肉のロースト） ぎゅうにゅう 牛乳 トルコ風ポテトサラダ* メルジメッキチョルパス（レンズ豆のスープ）	レーズンパン なたね油 じゃがいも オリーブ油 でん粉 レンズまめ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく パセリ レモン果汁 たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ トマト	塩 こしょう チリパウダー パプリカ（粉） 白ワイン コンソメ トマトピューレー カレー粉 しょうゆ	588kcal 28.9g 19.3g
22	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ キャベツのあえもの しんたま わかめと新玉ねぎのすまし汁	麦ごはん なたね油	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉 わかめ 蒸しかまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	606kcal 20.7g 22.4g
23	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き きりぼ だいこん しん 切干し大根のソース炒め あぶらあ しょう 新じゃがいもと油揚げのみそ汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 さば 豚肉 あおのり 油揚げ みそ	切干しだいこん キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ	塩 酒 中濃ソース しょうゆ こしょう 煮干し	570kcal 26.2g 20.8g
26	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しポークしゅうまい☆ ほうれんそうの炒めナムル とりにく やさい ちゅうかふうに 鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん ごま油 すりごま なたね油 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉 蒸しかまぼこ	ほうれんそう だいこん はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	みりん しょうゆ 中華スープ	551kcal 22.1g 16.4g
27	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のチリソースがけ ビーフンスープ チンゲンサイのオイスターソース炒め	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ビーフン	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク 豚肉	しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ キャベツ だいこん 乾しいたけ 青ねぎ	塩 酒 ケチャップ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こしょう 中華スープ	626kcal 27.2g 19.5g
28	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ドッグロール やさい 野菜のカレー煮 わふう キャベツのサラダ・和風ドレッシング	ドッグロール なたね油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん トマト	コンソメ しょうゆ カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう	593kcal 26.9g 23.3g
29	木	きょうどりょうり とくさんぶつ わかやまけん 【郷土料理・特産物：和歌山県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たちうおの梅肉焼き ばいにくや そうへいじる 僧兵汁 すろっぼ（大根とにんじんの煮物）* だいこん にもの	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 たちうお 豚肉 豆腐 みそ 豆みそ	梅肉 だいこん にんじん はくさい れんこん たけのこ にんにく 青ねぎ	塩 酒 みりん しょうゆ 煮干し 中華スープ	563kcal 24.2g 21.5g
30	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう とりだんごじる 牛乳 鶏団子汁 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き こまつなのおひたし	麦ごはん じゃがいも	牛乳 豚肉 チキンボール 豆腐	しょうが たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布 塩	552kcal 25.1g 18.0g

☆ 26日(月)蒸しポークしゅうまい 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個です。

※ 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**
20 日 南郷小学校おすすめカレーは、昨年度の保健食育委員会の児童が、きれいな人が少なそうで、彩りのよい食材であるとうもろこしとブロッコリーを入れたカレーを考えてくれました。

・・・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30日(月)です。
納付予定額は、小学校4,800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。