

令和2年 9月 こんだてひょう

今月の目標： 丈夫な体をつくろう②

東部C学校給食共同調理場(打出中・粟津中・北大路中・石山中・南郷中・田上中・青山中・瀬田中・瀬田北中)

大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	主 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質
		② おもにエネルギーの もとになる	① おもに体を つくる	③ おもに体の調子を 整える	その他	
1 火	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 いかにカレー揚げ こまつなともやしのあえもの わかめとたまねぎのみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 むらさきいか 油揚げ わかめ みそ	しょうが こまつな にんじん 青ねぎ りよくとうもやし たまねぎ えのきたけ	酒 しょうゆ カレー粉 みりん けずりぶし 煮干し 塩	824kcal 30.3g 23.4g
2 水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが揚げ こまつなのあえもの あつあ 厚揚げととうがんの煮物	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 いわし 鶏肉 厚揚げ	しょうが こまつな りよくとうもやし とうがん にんじん こんにやく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	780kcal 27.9g 24.2g
3 木	きょうどりようり とくさんぶつ やまぐちけん 【郷土料理・特産物：山口県】 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ けんちょう* お祝いムース	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 お祝いムース	牛乳 さわら 鶏肉 豆腐	しょうが だいこん にんじん こんにやく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	898kcal 36.1g 29.4g
4 金	こめこい ぎゆうにゆう 米粉入りパン 牛乳 や 焼きフランクフルト チンゲンサイのサラダ・柑橘ドレッシング とうにゆうい 豆乳入りコーンチャウダー	米粉入りパン ひまわり油 柑橘ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 豆乳	チンゲンサイ だいこん にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	824kcal 32.6g 32.7g
7 月	こくとう ぎゆうにゆう 黒糖パン 牛乳 ぶたにく や 豚肉のハニーマスタード焼き だいこんサラダ・中華ドレッシング キャベツのスープ	黒糖パン はちみつ 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく だいこん カラーピーマン とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	塩 白ワイン 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ こしょう	746kcal 35.2g 23.7g
8 火	しが きんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ おおつさんまい ぎゆうにゆう 麦ごはん(大津産米) 牛乳 こあゆのあまからだれ あか 赤こんにやくのそぼろ煮 お講汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 こあゆ 豚ひき肉 油揚げ みそ	赤こんにやく こまつな だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 煮干し	784kcal 26.9g 23.2g
9 水	せきはん ぎゆうにゆう 赤飯・ごましお 牛乳 しおや さけの塩焼き はるさめの甘酢炒め すまし汁	赤飯 ごましお ひまわり油 はるさめ 三温糖	牛乳 ぎんざけ 鶏ささ身 蒸しかまぼこ わかめ	りよくとうもやし きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	塩 しょうゆ 米酢 出しこんぶ けずりぶし	728kcal 33.9g 19.6g
10 木	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 む 蒸しチキンしゅうまい☆ はっぽうさい ライチゼリー	麦ごはん ひまわり油 でん粉 ライチゼリー	牛乳 チキンしゅうまい 豚肉 蒸しかまぼこ	はくさい たまねぎ りよくとうもやし にんじん 乾しいたけ	しょうゆ 中華スープ	816kcal 26.7g 22.2g
11 金	けんまい ぎゆうにゆう 玄米ロール 牛乳 メンチカツ ごぼうのごまサラダ 中華スープ	玄米ロール ひまわり油 ごまドレッシング	牛乳 ポークメンチカツ 鶏ひき肉	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 乾しいたけ 青ねぎ とうもろこし	しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	865kcal 29.0g 34.4g
14 月	おうみ ぎゆうにゆう 近江うどん 牛乳 だいず 大豆しやりしやり揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 五目汁	近江うどん 上新粉 ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 大豆 鶏ひき肉 豚肉 焼き竹輪 蒸しかまぼこ	かぼちゃ たまねぎ りよくとうもやし にんじん えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	766kcal 33.5g 27.7g
15 火	むぎ ぎゆうにゆう や 麦ごはん 牛乳 焼きししゃも☆ ピリカラきゅうり すき焼き風煮	麦ごはん 三温糖 ごま油	牛乳 ししゃも 牛肉 焼き豆腐	きゅうり はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにやく 青ねぎ	トウバンジャン しょうゆ	716kcal 28.7g 19.1g

☆ 10日(木) 蒸しチキンしゅうまい 中学生は4個です。

☆ 15日(火) 焼きししゃも 中学生は4尾です。

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	
16 水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト まめ やさい 豆と野菜のかみかみ揚げ* ゆで野菜・和風ドレッシング さかもとしょうがかつこう 坂本小学校おすすめカレー	麦ごはん 小麦粉 ひよこまめ ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも はちみつ カレーウ	のむヨーグルト 鶏ひき肉	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ アスパラガス アップルソース	塩 ウスターソース ケチャップ こしょう	874kcal 23.0g 21.9g
17 木	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のから揚げ もやしのごま酢あえ かみかみみそ汁	麦ごはん 小麦粉 ひまわり油 ごま油 三温糖 いりごま	牛乳 豚肉 みそ	しょうが りよくとうもやし キャベツ だいこん ごぼう たけのこ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 塩 煮干し	766kcal 32.4g 19.6g
18 金	バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のアップルソースかけ コーンポテト コンソメスープ	バターリッチパン 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが パセリ アップルソース とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス	しょうゆ こしょう 酒 塩 コンソメ	739kcal 35.4g 22.9g
23 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのから揚げ たき寄せ アップルシャーベット	麦ごはん 小麦粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 あじ がんもどき	しょうが こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき ぶなしめじ アップルシャーベット	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	845kcal 32.3g 27.3g
24 木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの竜田揚げ あか 赤こんにゃくとたけのこのうま煮 とうふ 豆腐のすまし汁	麦ごはん 小麦粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 豚ひき肉 さば 花かつお 豆腐 わかめ 蒸しかまぼこ	しょうが たまねぎ 赤こんにゃく たけのこ にんじん えのきたけ	酒 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	842kcal 33.6g 29.3g
25 金	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット☆ やさい 野菜のツナ炒め いた いた ラタトゥイユ	コッペパン ひまわり油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	牛乳 チキンナゲット まぐろ・油漬フ レーク ウインナー	キャベツ トマト とうもろこし たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ ケチャップ	908kcal 36.5g 35.6g
28 月	【外国料理・アメリカ】 がいこくりょうり バーガーパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ キャベツのサラダ・フレンチドレッシング やさい 野菜スープ	バーガーパン 三温糖 フレンチドレッシング	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉	キャベツ カレーピーマン とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ にんじん グリーンピース	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	834kcal 30.3g 29.6g
29 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク こまつなのサラダ・柑橘ドレッシング	麦ごはん じゃがいも ひまわり油 柑橘ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	こまつな キャベツ カレーピーマン たまねぎ エリンギ トマト	塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース こしょう	832kcal 23.9g 26.7g
30 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの香味ソース ナムル はるさめスープ	麦ごはん 三温糖 ごま油 すりごま はるさめ	牛乳 さば 鶏肉	白ねぎ しょうが ほうれんそう りよくとうもやし にんじん にんにく たまねぎ とうもろこし 乾しいたけ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 中華スープ	770kcal 33.3g 22.5g

☆ 25日(金) チキンナゲット 中学生は4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・・・

★こんだてから

3日 けんちょうは、山口県の郷土料理で「けんてん」「けんちょう煮」とも呼ばれます。だいこん、にんじん、豆腐などを甘辛く味付けした煮物です。

・・・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28日(水)です。8月分と同日の口座振替となります。

納付予定額は、中学校7,250円(8月分1,450円、9月分5,800円)です。

学校行事等により変更になる場合があります。