

令和2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 な 材 料				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	
1	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのつけ焼き ちくげんに 筑前煮 わらび餅	麦ごはん ひまわり油 三温糖 わらび餅	牛乳 さわら 鶏肉	しょうが こんにゃく たけのこ だいこん にんじん 乾しいたけ さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん けずりぶし	769kcal 35.9g 17.2g
2	金	こくとう 黒糖パン 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 ラタトゥイユ	黒糖パン 三温糖 ひまわり油 じゃがいも オリーブ油	牛乳 ウインナー チキンナゲット まぐろ・油漬フ レーク	キャベツ とうもろこし たまねぎ なす かぼちゃ トマト	しょうゆ こしょう コンソメ ケチャップ 塩	950kcal 37.4g 35.5g
5	月	こめ い 米粉入りパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ささき あ 鶏肉の更紗揚げ コンソメスープ ポテトサラダ・マヨネーズ	米粉入りパン でん粉 ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉	にんにく にんじん とうもろこし きゅうり セロリー キャベツ たまねぎ グリーンピース	しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 コンソメ	877kcal 38.5g 35.3g
6	火	【滋質の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳 う まめじる 打ち豆汁 いかにのかりん揚げ あか 赤こんにゃくのそぼろ煮	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 むらさきいか 牛ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにゃく たけのこ だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	813kcal 32.3g 24.4g
7	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きさけの南蛮漬け ぶたにく あつあ にもの 豚肉と厚揚げの煮物* スイートポテト	麦ごはん 三温糖 じゃがいも スイートポテト	牛乳 ぎんざけ 豚肉 厚揚げ	青ねぎ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく こまつな	酒 塩 しょうゆ 米酢 けずりぶし みりん	899kcal 38.4g 25.4g
8	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 【1・2年のみ】 かぼちゃとひよこ豆のチップス いろど やさい 彩り野菜・フレンチドレッシング さかもとしょうがっこう 坂本小学校おすすめカレー	麦ごはん はちみつ じゃがいも ひまわり油 フレンチドレッシング ひよこまめ でん粉 カレールウ	牛乳 鶏ひき肉	だいこん にんじん アスパラガス アップルソース かぼちゃ こまつな たまねぎ	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	913kcal 24.4g 31.4g
9	金	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 わふう 和風ドレッシング とうにゅうい 豆乳入りコーンチャウダー	バーガーパン ひまわり油 三温糖 和風ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ポークハンバー グ 鶏肉 豆乳	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	892kcal 32.0g 28.5g
12	月	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あ 鶏肉のから揚げ ピリカラきゅうり ちゅうか 中華あんかけ汁	ソフトめん でん粉 ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが きゅうり たけのこ 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 さやえんどう	酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープ	771kcal 40.5g 22.5g
13	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き 豆腐 あぶら とうふと油揚げのみそ汁 キャベツのごまあえ	麦ごはん いりごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し	746kcal 34.9g 21.1g
14	水	【外国料理・韓国】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 デジブルコギ トック かぼすゼリー	麦ごはん 三温糖 トック かぼすゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	たまねぎ しょうが にんにく 乾しいたけ りよくとうもやし チンゲンサイ	酒 しょうゆ みりん トウバンジャン 中華スープ 塩	768kcal 29.3g 15.0g
15	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たちうおの漬け焼き* ハムともやしのあえもの・中華ドレッシング ビーフンスープ	麦ごはん 中華ドレッシング ビーフン	牛乳 たちうお ハム 鶏肉 豆腐	しょうが りよくとうもやし きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ かき油 中華スープ こしょう	807kcal 30.9g 26.8g
16	金	中体連のため給食はありません					

☆ 2日(金)チキンナゲット 4個です。

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	③ おもに 体をつくる	④ おもに体の調子を 整える	その他	
19 月	食パン・メープルジャム 牛乳 ますのレモンソース キャベツとピーマンのソテー とりにく やさい にこ 鶏肉と野菜の煮込み	食パン メープルジャム 上新粉 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 ます 鶏肉	レモン果汁 キャベツ セロリー カラーピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし	酒 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	772kcal 41.6g 21.2g
20 火	【おすすめカレー・ のこ た 食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト さんしよくまめ 三色豆しゃりしゃり揚げ こまつなとツナのソテー せたひがししょうがっこう 瀬田東小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ 金時豆 でん粉 ひまわり油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト 大豆 まぐろ・油漬フ レーク 牛肉	こまつな りよくとうもやし たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	塩 しょうゆ こしょう トマトピュー レー ウスターソース ケチャップ	850kcal 23.5g 21.4g
21 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ もやしとささ身の梅風味 具だくさんみそ汁	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 鶏ささ身 花かつお 油揚げ みそ	りよくとうもやし きゅうり 梅肉 だいこん たまねぎ にんじん ごぼう 青ねぎ	しょうゆ みりん 煮干し	828kcal 27.2g 27.1g
22 木	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ぶた 豚じゃが なつとう 納豆	麦ごはん じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 納豆 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	861kcal 39.9g 26.5g
23 金	【外国料理・イタリア】 バターリッチパン 牛乳 あじのハーブ揚げ スナップえんどうのサラダ・サウザントレッシング ミネストローネ	バターリッチパン でん粉 ひまわり油 サウザントレッシ ング オリーブ油 三温糖	牛乳 あじ 鶏肉	にんにく スナップえんどう キャベツ カラーピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ セロリー トマト パセリ	バジル 白ワイン 塩 こしょう トマトピュー レー ケチャップ コンソメ	841kcal 36.3g 31.3g

☆ 21日(水) ちくわの米粉天ぷら 4個です。

* 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。

★こんだてから

27 日 けの汁は、青森県の津軽地方に伝わる郷土料理です。大根、人参、ふき、高野豆腐などを入れ、みそで味付けしたものです。

※ 今月は坂本小学校と瀬田東小学校のみなさんが考えてくれたカレーが登場します。違いを楽しみましょう。

・・・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30日(月)です。
 納付予定額は、中学校6,090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。