

令和2年 11月 こんだてひょう

今月の目標: バランスのとれた食事をしよう

東部C学校給食共同調理場(打出中・栗津中・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				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	
2	月	げんまい 玄米ロール ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト こまつなのサラダ・柑橘ドレッシング ハッシュドポーク	玄米ロール 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 カラピーマン 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	828kcal 28.1g 31.9g
4	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ こまつなとちくわのあえもの ぶたにく あつあ にもの 豚肉と厚揚げの煮物*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 豚肉 厚揚げ	しょうが こまつな りょくとうもやし たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	836kcal 38.1g 20.8g
5	木	きょうどりょうり とくさんぶつ ふくおかけん 【郷土料理・特産物：福岡県】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの 竜田揚げ がめ煮 かき 柿	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 さわら 鶏肉	しょうが だいこん こんにゃく にんじん たけのこ 乾しいたけ さやいんげん 柿	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	824kcal 34.8g 25.6g
6	金	バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマスタード焼き えだまめ ミネストローネ	バターリッチパン オリーブ油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく えだまめ かぼちゃ にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ	酒 こしょう 粒入りマスタード しょうゆ 塩 コンソメ	749kcal 37.8g 25.6g
9	月	バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 いかのカレー揚げ いた 炒めナムル ちゅうか 中華スープ	バターリッチパン でん粉 ひまわり油 ごま油 三温糖 すりごま いりごま	牛乳 むらさきいか 豆腐	しょうが チンゲンサイ にんじん りょくとうもやし にんにく たまねぎ えのきたけ とうもろこし にら	酒 しょうゆ カレー粉 中華スープ 塩 こしょう	809kcal 33.0g 30.0g
10	火	しが きんぶつ た 【滋質の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん(大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 いそべあ わかさぎの磯辺揚げ こまつなのおひたし ゆばのすまし汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 わかさぎ あおりの 生ゆば 豆腐	こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ 塩	724kcal 24.9g 21.4g
11	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 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 青ねぎ 糸こんにゃく	トウバンジャン しょうゆ	713kcal 28.6g 18.8g
12	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ますの塩焼き かぼちゃのみそ汁 ごぼうと牛肉のうま煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 ます 牛肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	塩 しょうゆ 煮干し	753kcal 33.9g 18.9g
13	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ごぼうサラダ こめこ 米粉マカロニのスープ*	バーガーパン ひまわり油 マヨネーズ 米粉マカロニ	牛乳 ポークメンチカツ まぐろ・油漬フレーク 鶏肉	ごぼう さやいんげん たまねぎ セロリー キャベツ にんじん グリーンピース	塩 こしょう コンソメ	890kcal 30.5g 37.5g
16	月	おうみ 近江うどん ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆しゃりしゃり揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 ごもくじる 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 鶏き肉 豚肉 蒸しかまぼこ	かぼちゃ たまねぎ りょくとうもやし 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	761kcal 32.5g 27.5g

☆11日(水) 焼きししゃも 3尾です。

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	
17	火	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とりにく鶏肉のしょうが焼き 豚じゃが もやしとこまつなのあえもの	麦ごはん じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんじん りょくとうもやし こまつな たまねぎ こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	708kcal 35.7g 12.4g
18	水	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 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	りょくとうもやし 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
19	木	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 たまねぎのみそ汁 チンゲンサイのおかかあえ	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 豚肉 花かつお 油揚げ わかめ みそ	しょうが チンゲンサイ りょくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し	782kcal 33.6g 20.9g
20	金	こめこい米粉入りパン ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉のトマトソース コンソメスープ ポテトサラダ・マヨネーズ	米粉入りパン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 白いんげん豆	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく トマト たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ セロリー	白ワイン 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ	827kcal 38.0g 33.0g
24	火	はつがげんまい発芽玄米ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが みかん	発芽玄米ごはん じゃがいも 三温糖	牛乳 ほっけ 牛肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん みかん	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	750kcal 32.9g 15.9g
25	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 かぼちゃと金時豆のチップス* キャベツとベーコンのソテー ながらしょうがっこう長等小学校おすすめカレー	麦ごはん 金時豆 上新粉 ひまわり油 じゃがいも はちみつ カレールウ	のむヨーグルト ベーコン 鶏肉	かぼちゃ キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	塩 しょうゆ こしょう ウスターソース ケチャップ	898kcal 26.5g 20.2g
26	木	【かみかみデー】 むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 あじの更紗揚げ 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 ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 あじ 鶏ささ身 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 切干しだいこん カラーピーマン にんじん ごぼう たけのこ 青ねぎ ぶなしめじ	酒 しょうゆ カレー粉 米酢 みりん 煮干し	822kcal 36.6g 25.0g
27	金	まつちや抹茶パン ぎゅうにゅう牛乳 とりにく鶏肉のマスタード焼き キャベツとコーンの炒め物 ポテトスープ	抹茶パン ひまわり油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく キャベツ りょくとうもやし とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	酒 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	725kcal 36.7g 18.9g
30	月	こめこい米粉入りパン ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉のガーリック焼き やさしい野菜ときのこのソテー じゃがいもの豆乳チャウダー*	米粉入りパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく キャベツ カラーピーマン エリンギ たまねぎ にんじん パセリ	酒 しょうゆ こしょう 塩 コンソメ	823kcal 41.0g 30.5g

☆18日(水) ちくわの米粉天ぷら 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

5 日 がめ煮は福岡県の代表的な郷土料理で、「炒り鶏」や「筑前煮」とも呼ばれています。

「がめくり込む」は「いろいろな材料を混ぜる」という意味があり、「がめ煮」という名前の由来とも伝えられています。

10 日 原料のわかさぎ(冷・びわ湖産)については、同一製造ライン、同一工場内で、[卵、小麦、いか、さば、大豆、ごま]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。また、[えび、かに]が混ざる漁法で採取しており、捕食している可能性があります。また、魚卵がある可能性があります。

・・・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。11月分の口座振替日は12月28日(月)です。納付予定額は、5,510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。