

令和6年 6月 こんだてひょう

今月の目標: よくかんで食べよう

☆南部学校給食共同調理場☆

大津市教育委員会

(日吉台小・下阪本小・唐崎小・志賀小・比叡平小・藤尾小・長等小・逢坂小・日吉中・唐崎中・皇子山中)

日	曜	献立名	主 材				エネルギー	
			②黄 おもにエネルギーのもとになる	③赤 おもに体をつくる	④緑 おもに体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂 質	
							小学校	中学校
3	月	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き セリー(さくらんぼ) じゃがいもとちくわのうま煮	白ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖 セリー(さくらんぼ)	牛乳 豚肉 焼き竹輪	にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 削り節	570kcal 24.4g 14.9g	722kcal 30.2g 17.1g
4	火	おうみ 近江うどん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのから揚げ あ かぼちゃの鶏そぼろ煮 五目野菜汁	近江うどん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 鶏ひき肉 豚肉 油揚げ	かぼちゃ りよくとうもやし キャベツ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 削り節 みりん 出し昆布	554kcal 25.1g 20.9g	704kcal 31.1g 24.9g
5	水	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 とりだんご 鶏団子のしょうゆだれ キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	白ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 チキンボール 塩昆布 豆腐 油揚げ	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	615kcal 20.6g 26.0g	792kcal 25.2g 31.5g
6	木	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ますのマスタード焼き キャベツのサラダ とうにゅうい 豆乳入りポテトポタージュ	黒糖パン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ます 豆乳	にんにく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	白ワイン 塩 こしょう 粒入りマス タード コンソメ	597kcal 28.4g 19.7g	763kcal 36.4g 24.0g
7	金	【滋賀の産物を食べようデー】 しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆とごぼうのたれがらめ だいこんサラダ かしわのじゅんじゅん	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 和風ドレッシング	牛乳 大豆 鶏肉	だいこん きゅうり カラーピーマン たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい えのきたけ ごぼう 赤こんにゃく	しょうゆ 塩	573kcal 21.2g 18.8g	737kcal 26.1g 22.2g
10	月	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のカレー焼き はるさめのマヨサラダ ゆばのみそ汁	白ごはん なたね油 はるさめ マヨネーズ	牛乳 豚肉 生ゆば 豆腐 みそ	りよくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 煮干し	576kcal 26.6g 21.1g	742kcal 33.1g 25.1g
11	火	【かみかみデー】 しろ 白ごはん (大津産米) のむヨーグルト(B) あじの竜田揚げ きゅうりの梅あえ こうやどうふ にももの 高野豆腐の煮物	白ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	のむヨーグルト (B) あじ 高野豆腐 鶏肉	しょうが きゅうり りよくとうもやし 切干しだいこん 青ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ 梅肉	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	571kcal 26.0g 12.6g	757kcal 34.1g 16.7g
12	水	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き やさいの ごまあえ ぶた 豚じゃが	白ごはん なたね油 三温糖 すりごま じゃがいも	牛乳 さば 豚肉	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ 削り節	574kcal 26.9g 19.6g	750kcal 34.5g 24.1g
13	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト コーンポテト 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン なたね油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	629kcal 26.5g 25.7g	799kcal 33.1g 31.6g
14	金	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げのみそだれかけ かぼちゃサラダ さわにわん 沢煮碗	白ごはん なたね油 三温糖 マヨネーズ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	しょうが 白ねぎ かぼちゃ 糸みつば とうもろこし だいこん ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん トウバンジャン 塩 出し昆布 削り節	587kcal 19.4g 20.9g	756kcal 23.7g 24.9g
17	月	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 て や さわらの照り焼き きんぴらごぼう とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁	白ごはん 三温糖 なたね油 じゃがいも でん粉	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し	565kcal 27.0g 17.8g	736kcal 34.6g 21.3g
18	火	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ ひじきのうま煮 のっぺい汁	白ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 干しひじき 鶏肉 厚揚げ	にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん	しょうゆ 削り節 出し昆布 みりん 塩	555kcal 18.1g 17.4g	797kcal 24.4g 25.7g

☆ 18日(火) ちくわの米粉天ぷら

小学生は低学年・中学年:1個、高学年:2個、中学生は2個です。

日	曜	献立名	主 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	小学校	中学校
19	水	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 ぶたにく や 肉のしょうが焼き もやしのあまず 厚揚げと野菜のみそ煮	白ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 厚揚げ みそ	しょうが たまねぎ りよくとうもやし キャベツ にんじん たけのこ えだまめ ぶなしめじ	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん 削り節	604kcal 28.6g 18.5g	778kcal 35.7g 21.8g
20	木	まっちゃ ぎゅうにゅう 抹茶パン 牛乳 チキンハンバーグケチャップソースかけ キャベツのゆで野菜・フレンチドレッシング コンソメスープ	抹茶パン なたね油 三温糖 フレンチドレッシング じゃがいも	牛乳 チキンハンバー グ ベーコン	キャベツ アスパラガス たまねぎ にんじん エリンギ	ウスターソー ス ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	627kcal 25.0g 24.5g	788kcal 31.2g 28.9g
21	金	きょうどりょうり とくさんぶつ ふくしまけん 【郷土料理・特産物：福島県】 しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 めひかりのから揚げ ゼリー(もも) ざくざく煮(鶏肉と野菜の煮物)*	白ごはん でん粉 なたね油 ゼリー(もも)	牛乳 メヒカリ 鶏肉	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう さやえんどう	酒 塩 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	572kcal 18.9g 16.1g	722kcal 23.1g 18.7g
24	月	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 ホキのから揚げ くきわかめの酢のもの み 実だくさんみそ汁	白ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ホキ粉付 くきわかめ みそ	りよくとうもやし とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ねぎ	塩 しょうゆ 米酢 煮干し	546kcal 21.7g 16.8g	703kcal 26.7g 19.5g
25	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろ おおつさんまい のこ た 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(A) だいず あ 大豆しゃりしゃり揚げ ごぼうサラダ こまつしょうがっこう 小松小学校おすすめカレー	白ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ じゃがいも カレールウ はちみつ	のむヨーグルト (A) 大豆 豚ひき肉	ごぼう さやいんげん たまねぎ かぼちゃ りんごピューレ	塩 しょうゆ こしょう ウスターソース オイスターソース ケチャップ カレー粉	681kcal 19.9g 23.5g	881kcal 25.1g 30.1g
26	水	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 む 蒸しポークしゅうまい☆ ほうれんそうともやしの炒めナムル とりにく やさい ちゅうかふうに 鶏肉と野菜の中華風煮	白ごはん 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 りよくとうもやし 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	554kcal 22.7g 16.4g	778kcal 30.4g 22.7g
27	木	がいにくりょうり 【外国料理・ギリシャ】 ぎゅうにゅう やさい コッペパン 牛乳 野菜のマリネ カラマリフリット(いかのから揚げ) スティファド(ギリシャ風トマト煮)*	コッペパン でん粉 なたね油 三温糖 オリーブ油	牛乳 むらさきいか 豚肉	しょうが だいこん カラーピーマン トマト レモン果汁 かぼちゃ なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	酒 しょうゆ 塩 コンソメ ケチャップ こしょう 赤ワイン	604kcal 25.3g 21.6g	763kcal 31.4g 26.0g
28	金	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 ぶたにく 肉のねぎだれかけ はくさいとツナの炒め物 じゃがいものそぼろ煮	白ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 鶏ひき肉	青ねぎ はくさい ピーマン にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん コンソメ こしょう 削り節	559kcal 25.3g 16.6g	720kcal 31.5g 19.3g

☆ 26日(水) 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、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・・・

※ 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

21 日 いわき市の市の魚として知られるメヒカリは、目が青く光ることから「アオメエソ」ともいわれています。給食では、から揚げにして提供します。
ざくざく煮は、たつぶりの根菜類を、だしで煮込んだ料理です。いろいろな野菜をざくざく切って煮ることから、この名前で呼ばれるようになったともいわれています。

25 日 小松小学校おすすめカレーは、辛いカレーが苦手な方でも食べられる、甘めの食材を使用したカレーです。オイスターソースを使ってコクを出すのがポイントです。

・・・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。

6月分の口座振替日は7月29日(月)です。納付予定額は、小学校4,800円、中学校5,800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。

●令和6年度の第3子以降の給食費免除の申請を受付しています。詳しくは市HPをご確認下さい。