

令和6年9月 こんだてひょう

今月の目標： 丈夫な体をつくろう

☆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	小学校	中学校	
4	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 えだまめ ピビンバ トック入りスープ	麦ごはん 三温糖 トック なたね油 じやがいも	ごま油 いりごま なたね油 鶏肉	牛乳 牛肉 鶏肉	えだまめ にんにく にんじん りょくとうもやし にら はくさい	塩 みりん トウバンシャン しょうゆ 酒 中華スープ	548kcal 23.4g 15.1g	705kcal 28.9g 17.4g
5	木	コッペパン 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き にんじんとキャベツのサラダ* とうにゅう 豆乳ボタージュ	コッペパン マーマレード なたね油 三温糖 オリーブ油 じやがいも ホワイトルウ	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん キャベツ とうもろこし にんにく パセリ たまねぎ ぶなしめじ	塩 酒 しょうゆ 米酢 コンソメ こしょう	593kcal 28.0g 20.9g	750kcal 34.8g 25.1g
6	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) ちくわの米粉天ぷら☆ コーンポテト あつあ 厚揚げの炒め煮 いたた に	麦ごはん 上新粉 なたね油 じやがいも マヨネーズ 三温糖	のむヨーグル ト(B) 焼き竹輪 鶏肉 厚揚げ	牛乳	とうもろこし たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 削り節	592kcal 18.5g 16.2g	864kcal 25.8g 26.4g
9	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あ揚げぎょうざ☆ ナムル あつあ 厚揚げの中華煮 ちゅうかに	麦ごはん なたね油 三温糖 すりごま でん粉	ごま油 三温糖 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ぎょうざ 乾しいたけ 鶏肉	チンゲンサイ りょくとうもやし 乾しいたけ 青ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん しょうが	塩 中華スープ	574kcal 21.1g 17.4g	794kcal 28.1g 23.3g
10	火	ちゅうかめん 中華麺 牛乳 かいがくいもふう かぼちゃの大学芋 [*] ちゅうか チンゲンサイと鶏肉のオイスターソース炒め	中華麺 でん粉 なたね油 三温糖 カレールウ	牛乳 鶏ひき肉 豚肉	牛乳 鶏ひき肉 豚肉	かぼちゃ チンゲンサイ キャベツ にんじん たけのこ 青ねぎ	みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 塩 カレー粉 中華スープ	617kcal 21.9g 22.0g	757kcal 26.1g 26.2g
11	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あじの塩麹焼き しあこうじや かぼちゃの豚そぼろ煮 ぶた とうふとわかめのみそ汁 に	麦ごはん 塩麹 なたね油 三温糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し	559kcal 27.8g 15.9g	725kcal 35.6g 18.6g
12	木	コッペパン 牛乳 ぶたにく 豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ はるさめスープ	コッペパン なたね油 じやがいも フレンチドレッシング マヨネーズ はるさめ	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ	塩 酒 粒入りマスター ド しょうゆ 中華スープ	590kcal 28.8g 23.4g	746kcal 35.8g 28.3g
13	金	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あ もろこのカレー揚げ かしわのじゅんじゅん あか こまつないと赤こんにゃくの炒め物 いたた のもの	麦ごはん でん粉 なたね油 じやがいも 三温糖	牛乳 もろこ 豚ひき肉 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 もろこ 豚ひき肉 鶏肉 焼き豆腐	こまつな りょくとうもやし 赤こんにゃく たまねぎ にんじん 白ねぎ はくさい	酒 塩 カレー粉 みりん しょうゆ	600kcal 25.7g 18.5g	773kcal 31.9g 21.8g
17	火	つきみこんだて 【お月見献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりだんご やさい 鶏団子の野菜あんかけ* つきみ 月見だんご うさぎかまぼこ入りすまし汁*	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 さといも 月見だんご	牛乳 チキンボール ちらしあまぼ こ (うさぎ)	牛乳 チキンボール ちらしあまぼ こ (うさぎ)	カラービーマン たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 出し昆布 削り節	639kcal 18.8g 20.9g	802kcal 23.0g 24.8g
18	水	きょうどりょうり 【郷土料理・特産物：茨城県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さばのつけ焼き や れんこんのこんこん汁* みずなとはくさいの和風サラダ わふう	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ みそ	みずな はくさい にんじん ぶなしめじ エリンギ 乾しいたけ たまねぎ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 煮干し	569kcal 27.8g 21.3g	743kcal 35.7g 26.3g

☆ 6日(金) 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。

☆ 9日(月) 揚げぎょうざ 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。

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	小学校	中学校
19	木	コッペパン ^{きゅうにゅう} 牛乳 いかのバジル揚げ キャベツとコーンのサラダ ハッシュドポーク	コッペパン でん粉 なたね油 コールスロード レッシング ハヤシルウ	牛乳 むらさきいか 豚肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ トマト	酒 塩 バジルソース ケチャップ ウスターソース こしょう	673kcal 27.0g 27.3g	853kcal 33.6g 33.4g
20	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{きゅうにゅう} 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き やさい 野菜のだしじょうゆあえ ^{とりだんごじる} 鶏団子汁	麦ごはん なたね油	牛乳 豚肉 チキンボール 豆腐	たまねぎ きゅうり えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節 出し昆布	561kcal 26.5g 19.4g	723kcal 33.0g 22.9g
24	火	【外国料理・チリ】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{きゅうにゅう} 牛乳 フライドポテト ゼリー (ぶどう) ポジョアルベハド (チリ風チキン煮込み)*	麦ごはん じやがいも なたね油 オリーブ油 ハヤシルウ ゼリー (ぶどう)	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト	塩 こしょう 白ワイン ケチャップ ウスターソース オレガノ パプリカ	582kcal 20.9g 15.5g	736kcal 25.6g 17.8g
25	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{きゅうにゅう} 牛乳 さわらの竜田揚げ きりぼ 切干しだいこんのキムチ炒め ^{いた} さつま汁 ^{じる}	麦ごはん でん粉 なたね油 さつまいも	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 切干しだいこん キムチ (はくさい) ピーマン たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 煮干し	660kcal 26.7g 24.1g	860kcal 34.2g 29.5g
26	木	ハニーコッペパン ^{きゅうにゅう} 牛乳 チキンハンバーグブラウンソース だいこんのサラダ コンソメスープ	ハニーコッペパン なたね油 三温糖 ハヤシルウ 柑橘ドレッシング じやがいも	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	エリンギ だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	白ワイン ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	587kcal 24.5g 22.2g	747kcal 30.5g 27.1g
27	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{きゅうにゅう} 牛乳 あつあ 厚揚げの鶏肉みそかけ きょう キャベツの塩こんぶあえ とうがんのくず煮風	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 みそ 豆みそ 塩昆布 豚肉 焼き竹輪	白ねぎ キャベツ にんじん とうがん だいこん たまねぎ 糸みつば	みりん ケチャップ しょうゆ 酒 塩 出し昆布 削り節	563kcal 22.3g 17.4g	725kcal 27.4g 20.4g
30	月	【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) だいす かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ ごぼうサラダ ^{ちゅうおう} うしょがつこう 中央小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 ごまドレッシング じやがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 牛肉	かぼちゃ カラーピーマン たまねぎ れんこん えのきたけ ほうれんそう とうもろこし	塩 カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	636kcal 16.9g 19.0g	823kcal 21.3g 24.3g

※ 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

13日 「もろこのカレー揚げ」に使用されるもろこは、魚卵を含みます。また、同一工場内で、卵・乳・小麦・大豆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。漁獲の際に、えびとかにが一緒に水揚げされます。

18日 茨城県は、日本の関東地方に位置し、琵琶湖に次ぐ広さがある霞ヶ浦があります。豊かな自然に恵まれ、農業や漁業が盛んで、おいしい食べ物も豊富です。この日の給食で使われているみずなやはくさい、汁物に入っているれんこんは、生産量全国1位、さばの漁獲量は全国3位です。

24日 ポジョアルベハドはチリでよく食べられている家庭料理です。スペイン語で「Pollo(ポジョ)」は「鶏肉」、「Arvejado(アルベハド)」は「グリンピース」という意味です。ポジョアルベハドは、ごはんや細く切ったフライドポテトと一緒に食べることが多いです。

30日 中央小学校のおすすめカレーは、保健委員会の子どもたちが考へてくれました。色どりや食感がよくなるように、にんじんやとうもろこし、ほうれんそう、れんこん、えのきたけが入ったカレーとなっています。

・・・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。

9月分の口座振替日は10月28日(月)です。

納付予定額は、小学校4,080円、中学校4,930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をご確認ください。