

# 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	
		②黄 おもにエネルギーの もとになる	②赤 おもに体 をつくる	②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 ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 えだまめ ビビンバ トック入りスープ	麦ごはん ごま油 三温糖 いりごま トック なたね油 じゃがいも	牛乳 牛肉 鶏肉	えだまめ にんにく にんじん りよくとうもやし にら はくさい	塩 みりん トウバンジャン 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 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 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 豆乳ポタージュ	コッペパン マーマレード なたね油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	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 ぎゅうにゅう 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 いた に 厚揚げの炒め煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも 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	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 ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あ 揚げぎょうざ☆ ナムル あつあ ちゅうかに 厚揚げの中華煮	麦ごはん なたね油 三温糖 ごま油 すりごま でん粉	牛乳 ぎょうざ 厚揚げ 鶏肉	チンゲンサイ りよくとうもやし 乾しいたけ 青ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん しょうが	しょうゆ 塩 中華スープ	574kcal 21.1g 17.4g	794kcal 28.1g 23.3g
10 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう 中華麺 牛乳 かぼちゃの大学芋風* 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	かぼちゃ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ 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 ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 しおこうじや ぶた に あじの塩麹焼き かぼちゃの豚そぼろ煮 とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	麦ごはん 塩麹 なたね油 三温糖	牛乳 あじ 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 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 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 じゃがいも 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	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ	塩 こしょう 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 ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 もろこのカレー揚げ かしわのじゅんじゅん こまつなと赤こんにゃくの炒め物	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 もろこ 豚ひき肉 鶏肉 焼き豆腐	こまつな りよくとうもやし 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	【お月見献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 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 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 ちらしかまぼ こ(うさぎ)	カラーピーマン 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	【郷土料理・特産物：茨城県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さばのつけ焼き れんこんのこんこん汁* みずなとはくさいの和風サラダ	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	みずな はくさい にんじん れんこん 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	
			Ⓐ おもにエネルギーの もとになる	Ⓑ おもに体 をつくる	Ⓒ 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 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 いかにのバジル揚げ <sup>あ</sup> キャベツとコーンのサラダ ハッシュドボーク	コッペパン でん粉 なたね油 コーンスロート 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 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 大津産麦ごはん <sup>あ</sup> 牛乳 ふたにく <sup>や</sup> 豚肉のしょうが焼き やさしい <sup>とりだんごじる</sup> 野菜のだししょうゆあえ <sup>鶏団子汁</sup>	麦ごはん なたね油	牛乳 豚肉 チキンボール 豆腐	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒 <sup>しょうゆ</sup> みりん 塩 削り節 出し昆布	561kcal 26.5g 19.4g	723kcal 33.0g 22.9g
24	火	【 <sup>がいこくりょうり</sup> 外国料理・チリ】 おおつさんむぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 大津産麦ごはん <sup>あ</sup> 牛乳 フライドポテト <sup>ゼリー（ぶどう）</sup> ポジョアルベハド（チリ <sup>ふう</sup> 風 <sup>にこ</sup> チキン <sup>煮込み</sup> ）*	麦ごはん じゃがいも 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 <sup>こしょう</sup> 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 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 大津産麦ごはん <sup>あ</sup> 牛乳 さわらの <sup>たつたあ</sup> 竜田揚げ きりぼ <sup>いた</sup> 切干しだいこんのキムチ炒め <sup>さつま</sup> 汁	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 <sup>しょうゆ</sup> 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 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 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 <sup>コンソメスープ</sup>	ハニーコッペパン なたね油 <sup>三温糖</sup> ハヤシルウ 柑橘ドレッシング じゃがいも	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 <sup>パセリ</sup>	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 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 大津産麦ごはん <sup>あ</sup> 牛乳 あつあ <sup>とりく</sup> 厚揚げの鶏肉みそかけ キャベツの <sup>しお</sup> 塩こんぶあえ とうがんのくず <sup>にふう</sup> 煮風	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 <sup>厚揚げ</sup> 鶏ひき肉 みそ <sup>豆みそ</sup> 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	【 <sup>のこ</sup> おすすめカレー・残さず <sup>た</sup> 食べようデー】 おおつさんむぎ <sup>のむヨーグルト（A）</sup> 大津産麦ごはん <sup>あ</sup> かぼちゃ <sup>だいず</sup> と大豆のコロコロ揚げ ごぼう <sup>ちゅうおうしょうがっこう</sup> サラダ <sup>中央小学校</sup> 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 じゃがいも カレールウ	のむヨーグル ト（A） 大豆 牛肉	かぼちゃ <sup>ごぼう</sup> カラーピーマン たまねぎ にんじん 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えてくれました。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。