

令和6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

☆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 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
1 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のしょうが焼き しお 塩こうじ鍋風 ちくわとこんにやくのおかか煮	麦ごはん 塩麹 なたね油 三温糖	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 焼き竹輪 豆腐 花かつお	たまねぎ だいこん しょうが にんじん こんにやく みずな はくさい ゆず果汁	しょうゆ みりん 削り節 出し昆布 酒 塩	562kcal 29.1g 17.7g	723kcal 36.4g 20.7g
2 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まへーどうふ 麻婆豆腐 とりにく 鶏肉と白ねぎの鉄板焼き	麦ごはん だんぷ 三温糖 なたね油 ゼリー(なし)	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 豆腐 豆みそ	白ねぎ 乾しいたけ にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 青ねぎ しょうが	しょうゆ トウバジャン 中華スープ 酒	562kcal 29.1g 13.9g	713kcal 36.3g 15.9g
3 木	コッペパン ホキのバジルフライ ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツの柑橘サラダ さつまいもの豆乳ポタージュ	コッペパン だんぷ なたね油 さつまいも 柑橘ドレッシング ホワイトルウ じゃがいも	牛乳 ホキ 豆乳	にんにく キャベツ だいこん たまねぎ にんじん	バジル コンソメ こしょう 酒 塩	629kcal 26.1g 22.9g	801kcal 33.3g 27.8g
4 金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん あ のむヨーグルト(B) いのかかりん揚げ とりにく 鶏肉のすき焼き風煮	麦ごはん だんぷ なたね油 ごまドレッシング 三温糖	のむヨーグルト(B) むらさきいか 鶏肉 焼き豆腐	しょうが にんじん たまねぎ はくさい こまつな しいたけ ごぼう えのきたけ 白ねぎ こんにやく	酒 しょうゆ 塩	555kcal 24.5g 10.9g	731kcal 31.2g 14.2g
7 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかめとだいこんのサラダ さばのゆずみそ焼き ぶた 豚じゃが	麦ごはん 三温糖 なたね油 じゃがいも 和風ドレッシング	牛乳 さば みそ 豚肉 わかめ	ゆず果汁 だいこん たまねぎ にんじん 糸こんにやく	しょうゆ 塩 みりん 削り節 酒	617kcal 28.3g 21.7g	805kcal 36.4g 26.7g
8 火	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれんそうのおかかあえ とりだんご 鶏団子のから揚げ わふう 和風カレー汁	ソフトめん だんぷ なたね油 カレールウ	牛乳 チキンボール 豚肉 油揚げ 花かつお	りよくとうもやし ほうれんそう 青ねぎ たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩 みりん 削り節 カレー粉 こしょう	617kcal 27.5g 25.6g	792kcal 34.7g 31.1g
9 水	【外国料理・エジプト】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉の赤ワインソテー こめこ コシヤリ(米粉マカロニのトマト煮) さといも クルカースープ(里芋のスープ)*	麦ごはん さといも 三温糖 なたね油 米粉マカロニ ひよこまめ オリーブ油	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 鶏肉	ピーマン エリンギ トマト たまねぎ キャベツ パセリ	赤ワイン こしょう しょうゆ ケチャップ コンソメ 塩	554kcal 25.6g 15.8g	713kcal 31.8g 18.3g
10 木	ドッグロール ぎゅうにゅう 牛乳 バジルポテトサラダ* ぎゅうにゅう 牛乳 チキンのトマト煮込み*	ドッグロール なたね油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 フランクフルト	えだまめ かぼちゃ だいこん キャベツ たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ バジルソース こしょう 塩 白ワイン コンソメ	602kcal 28.7g 22.8g	764kcal 36.0g 27.9g
11 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キムチのサラダ* すどり 酢鶏 はるさめスープ	麦ごはん 三温糖 ごま油 はるさめ だんぷ なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉	カラピーマン なら チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん キムチ(はくさい) りよくとうもやし	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう ケチャップ 中華スープ	595kcal 24.8g 18.4g	766kcal 30.7g 21.7g
15 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉のみそ煮 あ 揚げたこ焼き☆ み 美だくさんのすまし汁	麦ごはん たこ焼き なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 牛肉 花かつお みそ	こんにやく 青ねぎ だいこん しょうが はくさい たまねぎ りよくとうもやし にんじん	ウスターソース ケチャップ 酒 みりん 削り節 出し昆布 しょうゆ	556kcal 20.2g 18.8g	737kcal 25.3g 23.5g
16 水	【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・ふりかけ(わかめ) ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎの竜田揚げ たつたあ とうふ あか 赤こんにやくとじゃがいものうま煮	麦ごはん だんぷ なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 みそ 豚ひき肉 わかさぎ(びわ湖産) 豆腐 ふりかけ(わかめ)	しょうが 赤こんにやく こまつな たまねぎ	しょうゆ みりん 削り節 煮干し 酒 塩	567kcal 21.7g 18.1g	728kcal 26.5g 21.1g
17 木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃサラダ て や 照り焼きチキン オニオンスープ	コッペパン 三温糖 だんぷ なたね油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	かぼちゃ にんじん えだまめ たまねぎ パセリ	みりん 酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	571kcal 29.1g 20.3g	721kcal 36.3g 24.4g

☆ 15日(火)揚げたこ焼き 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生は3個です。

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	小学校	中学校
18 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚ニラもやし炒め いた 炒め だいず 大豆とじゃこの甘辛ごまだれ* あまから とりだんごじる 鶏団子汁	麦ごはん 三温糖 なたね油 いらごま 三温糖	しらす干しチキンボール 牛乳 豚肉 大豆	りよくとうもやし しょうが たまねぎ えのきたけ にら にんじん チンゲンサイ	しょうゆ 酒 塩 出し昆布 みりん 削り節	630kcal 25.0g 25.0g	秋季総体のため給食はありません。
21 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きししゃも☆ じゃがいものカレーマヨ炒め* いた 炒め だいこんと ぶたにく 豚肉の煮物	麦ごはん 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ししゃも 鶏ささ身 豚肉	だいこん にんじん たけのこ 青ねぎ こんにゃく ぶなしめじ	しょうゆ 塩 カレー粉 みりん しょう油 削り節	542kcal 21.1g 18.7g	708kcal 26.9g 22.9g
22 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げ鶏のおろしソースかけ あつあ 厚揚げとこまつなの煮びたし さわにわん 沢煮椀	麦ごはん 三温糖 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	りよくとうもやし えのきたけ ごぼう こんにゃく 青ねぎ だいこん こまつな たけのこ にんじん	みりん 塩 削り節 しょうゆ 出し昆布 酒	580kcal 27.2g 18.8g	748kcal 33.8g 22.2g
23 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ☆ いそべあ はるさめの甘酢あえ あつあ 厚揚げの炒め煮 いた 煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 はるさめ じゃがいも	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 あおのり 厚揚げ	りよくとうもやし カラーピーマン こんにゃく にんじん さやいんげん	しょうゆ 塩 米酢 みりん 削り節 酒	609kcal 20.5g 18.3g	874kcal 27.8g 26.8g
24 木	パンプキンロール ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き や いろど やさい 彩り野菜サラダ とうにゅうい 豆乳入りコーンポタージュ	麦ごはん 上新粉 なたね油 イタリアントレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく だいこん こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし	しょうゆ 塩 コンソメ しょう油 酒	612kcal 29.6g 22.0g	775kcal 36.9g 26.6g
25 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ じのから揚げタルタルソース あおな 青菜のあえもの さつまいものみそ汁 しろ 汁	麦ごはん 三温糖 なたね油 タルタルソース さつまいも	牛乳 あじ 豚肉 みそ	りよくとうもやし ほうれんそう 青ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩 みりん 煮干し 酒	638kcal 24.9g 22.4g	819kcal 31.8g 26.1g
28 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) ローストチキン いしやまちゅうがっこう 石山中学校おすすめカレー キャベツとブロッコリーのサラダ ・フレンチドレッシング	麦ごはん 三温糖 なたね油 フレンチドレッシング じゃがいも カレールウ はちみつ	のむヨーグルト(A) 鶏肉 牛ひき肉	ブロッコリー しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし 赤こんにゃく れんこん	しょうゆ こしょう カレー粉 ウスターソース ケチャップ 酒 塩	618kcal 26.9g 14.4g	789kcal 34.1g 17.2g
29 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コーンフライ ナムル ちげ風みそ汁 しろ 汁	麦ごはん ごま油 三温糖 すりごま なたね油 コーンフライ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	チンゲンサイ たまねぎ りよくとうもやし にんじん にんにく だいこん 青ねぎ キムチ(はくさい)	しょうゆ 塩 煮干し	602kcal 18.7g 21.4g	724kcal 22.1g 22.4g
30 水	きょうどりょうり とくさんぶつ:おおいたけん 【郷土料理・特産物:大分県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ あか お じる はくさいの赤しそあえ やまいもの落とし汁*	麦ごはん 三温糖 なたね油 長芋	牛乳 鶏肉	乾しいたけ 赤しそ しょうが キャベツ はくさい だいこん こまつな にんじん ごぼう	しょうゆ 塩 出し昆布 みりん 削り節 酒	553kcal 24.8g 16.7g	712kcal 30.7g 19.4g
31 木	【ハロウィン献立】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグきのこケチャップソースかけ やさい 野菜のスープ煮込み にこ マフィン(かぼちゃ)	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも マフィン(かぼちゃ)	牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ	ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	ケチャップ ウスターソース コンソメ しょう油 塩	643kcal 24.9g 21.7g	753kcal 28.2g 23.5g

☆ 21日(月)焼きししゃも 小学生は低学年・中学年:2尾、高学年:3尾、中学生は3尾です。 *は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

☆ 23日(水)ちくわの磯辺揚げ 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。

※ 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。

※ 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

16日「わかさぎの竜田揚げ」に使用されるわかさぎは、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。

28日 今月のおすすめカレーは、石山中学校の生徒が考えてくれました。生徒の希望でキーマカレー風になっています。

31日 ハロウィンにちなんでハンバーグはかぼちゃ型になっており、中にもかぼちゃが練り込まれています。

・・・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。

10月分の口座振替日は11月28日(木)です。納付予定額は、小学校5,280円、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。

●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。