

令和6年 11月 こんだてひょう

今月の目標： バランスの取れた食事をしよう

☆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	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ けんちん汁 キムタク（豚肉とキムチとたくあんの炒め物）*	麦ごはん でん粉 なたね油 ごま油 さといも	牛乳 あじ あおのり 豚肉 豆腐 油揚げ	キムチ（はくさい） つぼ漬け ごぼう にんじん こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ しょうゆ 出し昆布 削り節	599kcal 27.2g 21.7g	778kcal 34.9g 26.1g
5	火	おうみ ぎゅうにゅう 近江うどん 牛乳 さわらの竜田揚げ 豚肉とゆばのあんかけ汁 はくさい 白菜とほうれんそうのごまあえ	近江うどん でん粉 なたね油 すりごま	牛乳 さわら 豚肉 生ゆば	しょうが はくさい ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	552kcal 26.1g 22.4g	709kcal 33.4g 27.3g
6	水	【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) いかにかりん揚げ ポテトサラダ・マヨネーズ ちくげんに 筑前煮	麦ごはん でん粉 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) むらさきいか 鶏肉	しょうが とうもろこし きゅうり だいこん こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節	594kcal 21.4g 16.0g	762kcal 27.1g 18.6g
7	木	コッペパン ぎゅうにゅう とりにく や 鶏肉のバジル焼き ハッシュドポーク いろど やさい 彩り野菜サラダ・柑橘ドレッシング	コッペパン なたね油 じゃがいも 柑橘ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 こしょう 白ワイン バジルソース ケチャップ ウスターソース	587kcal 29.6g 20.4g	739kcal 36.8g 24.4g
8	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さばのおろしだれ やさしいた とりだんごじる 野菜炒め 鶏団子汁	麦ごはん なたね油	牛乳 さば 豚肉 チキンボール 豆腐	だいこん キャベツ カラーピーマン しょうが えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ オイスターソース こしょう 塩 出し昆布 削り節 みりん	575kcal 26.7g 22.7g	751kcal 34.3g 28.1g
11	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 じゃがいものそぼろ炒め	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖 さといも	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ わかめ 油揚げ	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 煮干し	562kcal 27.2g 17.9g	724kcal 33.9g 21.0g
12	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ちゅうか 中華ポテト はるさめ まいぼーどうふ 春雨サラダ 麻婆豆腐	麦ごはん さつまいも なたね油 三温糖 でん粉 はるさめ 和風ドレッシング	牛乳 豆腐 豚ひき肉 豆みそ	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ たけのこ 青ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 トウバンジャン 中華スープ	588kcal 19.2g 15.8g	758kcal 23.5g 18.3g
13	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく や 鶏肉のカレー焼き* あつあ いた に 厚揚げの炒め煮 ブロッコリーサラダ・サウザンドレッシング	麦ごはん なたね油 サウザンドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 削り節	583kcal 28.5g 17.6g	736kcal 35.6g 19.2g
14	木	コッペパン ぎゅうにゅう ぶたにく や 牛乳 豚肉のマスタード焼き ごぼうの炒めサラダ いた ポトフ	コッペパン なたね油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	ごぼう キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ	579kcal 28.6g 21.4g	732kcal 35.6g 25.8g
15	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 わかさぎのから揚げ もやしのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 鶏肉 焼き豆腐	こまつな りよくとうもやし にんじん たまねぎ はくさい 青ねぎ 赤こんにゃく えのきたけ	しょうゆ 酒 塩 みりん 削り節	563kcal 22.2g 15.9g	726kcal 27.4g 18.5g
18	月	がっこうきゅうしよくよりより にゅうしよくより 【学校給食用料理コンクール入賞料理】♡ おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 アドベリーソースのサクサク鶏から揚げ*♡ きりぼ いた ぶたじる 切干しだいこんのキムチ炒め 豚汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ラズベリー (ソース) 三温糖	牛乳 鶏ささ身 焼き竹輪 豚肉 油揚げ みそ	にんにく しょうが アドベリー (ピューレ) 切干しだいこん キムチ (はくさい) ピーマン たまねぎ ごぼう にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 煮干し	589kcal 25.6g 18.6g	715kcal 28.8g 19.7g

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
19	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう りんご 大津産麦ごはん 牛乳 りんご ちくわの米粉天ぷら☆ 豚肉豆腐	麦ごはん 上新粉 三温糖 なたね油	牛乳 焼き竹輪 豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく 白ねぎ りんご	しょうゆ 塩 削り節	587kcal 20.3g 19.2g	832kcal 27.4g 28.0g
20	水	【日本型食事献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう しおこうじや 大津産麦ごはん 牛乳 さけの塩麴焼き* はくさいのおひたし さつま汁	麦ごはん 塩麴 なたね油 三温糖 さつまいも	牛乳 ぎんざけ 豚肉 油揚げ みそ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 みりん 塩 しょうゆ 削り節 煮干し	559kcal 25.9g 18.1g	729kcal 33.1g 21.9g
21	木	コッペパン ぎゅうにゅう とりにく あ 牛乳 鶏肉のガーリック揚げ キャベツのサラダ・イタリアンドレッシング とうにゅう 豆乳コーンポタージュスープ	コッペパン でん粉 なたね油 イタリアンド レッシング ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	にんにく キャベツ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ パセリ	酒 しょうゆ コンソメ こしょう 塩	636kcal 28.2g 24.5g	799kcal 35.1g 29.3g
22	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 て や 照り焼きポークハンバーグ ほうれんそうのおかかあえ とりにく 鶏肉とはくさいのすまし汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 ポークハン バーグ 花かつお 鶏肉	ほうれんそう りょくとうもやし はくさい えのきたけ たまねぎ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	593kcal 20.9g 17.3g	770kcal 25.9g 20.5g
25	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう あかう あ 大津産麦ごはん 牛乳 赤魚のから揚げ はくさいのゆず風味 ふた 豚じゃが	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 赤魚 豚肉	はくさい だいこん ゆず果汁 たまねぎ にんじん さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	609kcal 24.4g 18.9g	790kcal 31.1g 22.5g
26	火	【郷土料理・特産物：岐阜県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 けい や 鶏ちゃん焼き* さつまいもと栗のタルト おとし ぶたにく こんさい にももの 大蔵のごっつお (豚肉と根菜の煮物)	麦ごはん 三温糖 なたね油 さといも タルト (さつま いもと栗)	牛乳 鶏肉 豆みそ みそ 豚肉 細切り昆布	にんにく だいこん こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	598kcal 27.0g 16.0g	739kcal 33.4g 17.1g
27	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう ぶたにく こうみや 大津産麦ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き チンゲンサイの塩こんぶあえ こうやどうふ にももの 高野豆腐の煮物	麦ごはん 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 塩昆布 高野豆腐 鶏肉	白ねぎ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく	酒 塩 しょうゆ 米酢 みりん 削り節	556kcal 27.4g 16.5g	716kcal 34.1g 19.2g
28	木	【外国料理・スウェーデン】 バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 ショットブラール (スウェーデン風ポークミートボール) * マッシュポテト レンズ豆のスープ	バターリッチパ ン なたね油 でん粉 じゃがいも レンズまめ	牛乳 ポークミート ボール 豆乳 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソー ス コンソメ 塩 こしょう	596kcal 25.5g 22.8g	755kcal 31.6g 27.7g
29	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ のこ た 大津産麦ごはん のむヨーグルト (A) ぶたにく つ や 豚肉のレモン漬け焼き* だいこんとブロッコリーのサラダ ・フレンチドレッシング おうみぎゅうい からさきしょうがっこう 近江牛入り唐崎小学校おすすめカレー	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 さつまいも カレールウ	のむヨーグル ト(A) 豚肉 牛肉	レモン果汁 だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	塩 こしょう 酒 しょうゆ ウスターソー ス ケチャップ カレー粉	648kcal 24.7g 19.8g	827kcal 31.3g 24.2g

☆ 19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。

※ 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

18 日 「アドベリーソースのサクサク鶏から揚げ」は、令和5年度学校給食用料理コンクールで最優秀賞に選ばれた、南郷中学校の生徒さんの料理を給食用にアレンジして提供します。

29 日 唐崎小学校のおすすめカレーは、食感が楽しめて彩りがよくなるように、近江牛などいろいろな具材を取り入れました。

・・・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30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をご確認ください。