

令和4年 6月 こんだてひょう

今月の目標: よくかんで食べよう

東部C学校給食共同調理場(打出中・粟津中・北大路中・石山中・南郷中・田上中・青山中・瀬田中・瀬田北中)

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主 な 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質 中学校
			(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	
1	水	【外国料理・ガーナ】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじのから揚げ シヨロフライスの具* ガーナフラッグスープ*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 あじ 牛肉 ベーコン	キャベツ なす たまねぎ にんにく オクラ にんじん ぶなしめじ とうもろこし	酒 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 コンソメ	781kcal 32.6g 24.3g
2	木	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 くきわかめの酢のもの とりにく 鶏肉とだいこんの煮物	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 くきわかめ 鶏肉 厚揚げ	しょうが にんじん りよくとうもやし だいこん こんにゃく ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずり節	717kcal 36.0g 19.3g
3	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 チキンハンバーグ ハッシュドポーク ゆで野菜・フレンチドレッシング	麦ごはん ひまわり油 フレンチドレッシング ハヤシルウ	牛乳 チキンハンバー グ 豚肉	アスパラガス だいこん とうもろこし たまねぎ トマト マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	809kcal 28.5g 28.4g
6	月	コッペパン ぎゅうにゅう や 牛乳 焼きウインナー☆ スナップえんどうのサラダ ・イタリアンドレッシング とうにゅうい 豆乳入りキャロットポタージュ	コッペパン ひまわり油 イタリアンドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ウインナー 豆乳	スナップえんどう キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	コンソメ 塩 こしょう	805kcal 31.2g 33.7g
7	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き しゃおや キャベツのおひたし あつあ いた 厚揚げの炒め煮	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖 でん粉	牛乳 ほっけ 厚揚げ 豚肉	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン 乾しいたけ	塩 みりん しょうゆ けずり節	703kcal 34.1g 16.9g
8	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 コロケ ひじきの炒め煮 み した に 美だくさんみそ汁	麦ごはん 豚肉コロケ ひまわり油 三温糖	牛乳 干しひじき 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん さやいんげん かぼちゃ 青ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	しょうゆ けずり節 煮干し	785kcal 24.5g 24.9g
9	木	【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) さわらの竜田揚げ ちくぜんに 筑前煮 キャベツとくきわかめの梅風味*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	のむヨーグルト (B) さわら くきわかめ 鶏肉	しょうが キャベツ きゅうり 梅肉 だいこん ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずり節	749kcal 30.9g 18.9g
10	金	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 あまず 豚肉の甘酢かけ ほうれんそうのごまあえ こんさいじる 根菜汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 すりごま	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 油揚げ	しょうが にんじん ほうれんそう はくさい れんこん だいこん 青ねぎ	酒 米酢 しょうゆ みりん けずり節 出しこんぶ	767kcal 32.7g 23.5g
13	月	おうみ ぎゅうにゅう 近江うどん 牛乳 だいず しゃりしゃり揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 ごとくやさいじる 五目野菜汁	近江うどん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 大豆 鶏ひき肉 豚肉	かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな りよくとうもやし	塩 しょうゆ けずり節 みりん 出しこんぶ	691kcal 29.7g 26.1g
14	火	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 や 焼きししゃも☆ もやしの甘酢あえ ぶた 豚じゃが	白ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ししゃも 豚肉	りよくとうもやし だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 米酢 塩 みりん けずり節	703kcal 28.9g 17.6g
15	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 いかのガーリック揚げ ちゅうか 中華スープ もやしとコーンのサラダ・和風ドレッシング	白ごはん でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング	牛乳 むらさきいか 鶏肉	にんにく たまねぎ りよくとうもやし カラーピーマン とうもろこし 青ねぎ にんじん はくさい	酒 しょうゆ 中華スープ 塩	720kcal 30.0g 19.7g
16	木	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 豚肉のマスタード焼き コンソメスープ アスパラのサラダ・マヨネーズ	白ごはん マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	酒 コンソメ こしょう 粒入りマス タード 塩 しょうゆ	705kcal 31.8g 22.4g

☆ 6日(月) 焼きウインナー 中学生は3本です。

☆ 14日(火) 焼きししゃも 中学生は3尾です。

日	曜	献立名	主 材 料				エネルギーたんぱく質脂質 中学校
			(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	
17	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 ふたにく こうみや じゃく 豚肉の香味焼き チンゲンサイのおひたし じゃがいもと油揚げのみそ汁	白ごはん じゃがいも	牛乳 豚肉 わかめ みそ 油揚げ	青ねぎ にんにく チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ みりん けずり節 煮干し	706kcal 33.7g 20.4g
20	月	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 わかさぎのカレー揚げ えだまめポテト ミネストローネ	黒糖パン でん粉 ひまわり油 じゃがいも 米粉マカロニ オリーブ油 三温糖	牛乳 わかさぎ ベーコン	えだまめ たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ にんにく	酒 塩 カレー粉 こしょう ケチャップ コンソメ	763kcal 26.9g 25.4g
21	火	きょうどりょうり とくさんぶつ しまねけん 【郷土料理・特産物：島根県】 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 や 焼きさば のっぺい汁 てつか 鉄火みそ(ごぼうのみそ炒め)*	白ごはん ひまわり油 ごま油 三温糖 でん粉	牛乳 さば 豚ひき肉 みそ 鶏肉	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 出しこんぶ けずり節 塩	745kcal 36.2g 24.7g
22	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 あつあ にく 厚揚げの肉みそかけ とりく やさい にも 鶏肉と野菜の煮物 お茶プリン	白ごはん ひまわり油 三温糖 お茶プリン	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ 鶏肉	しょうが 青ねぎ だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ たけのこ こまつな	みりん ケチャップ しょうゆ けずり節	795kcal 28.2g 27.7g
23	木	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 しおや 焼き さけの塩焼き こまつなのだしあえ こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ煮*	白ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 ぎんざけ 高野豆腐 豚ひき肉	こまつな こんにゃく りよくとうもやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん	塩 みりん しょうゆ けずり節	742kcal 37.4g 23.9g
24	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 こめこてん や ふうに ちくわの米粉天ぷら☆ すき焼き風煮 キャベツとアスパラの炒め物	白ごはん 上新粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 ベーコン 鶏肉 焼き豆腐	キャベツ アスパラガス たまねぎ ほうさい にんじん 青ねぎ 糸こんにゃく	しょうゆ 塩 こしょう	810kcal 30.3g 23.0g
27	月	ぎゅうにゅう バターリッチパン 牛乳 キャベツと豚肉のガーリック風味* とうにゅうい 豆乳入りコーンチャウダー ゼリー(青梅)	バターリッチパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ ゼリー(青梅)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	酒 塩 みりん しょうゆ コンソメ こしょう	760kcal 34.7g 24.1g
28	火	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 とりたんご あます じり 鶏団子の甘酢あんかけ* すまし汁 れんこんとひよこ豆のサラダ	白ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 ひよこめ しよドレッシング	牛乳 チキンボール ちらしかまぼこ(星) わかめ	しょうが れんこん きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん 糸みつば	米酢 しょうゆ 塩 出しこんぶ けずり節	780kcal 23.9g 29.4g
29	水	しが さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 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 もろこのかりん揚げ あか 赤こんにゃくのうま煮 お講汁	白ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 豚肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく こまつな だいこん にんじん ほうさい 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	730kcal 27.7g 25.3g
30	木	のこ た 【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 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(A) フライドポテト キャベツとツナの炒め物 あわづちゅうがっこう 粟津中学校おすすめカレー	白ごはん じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト(A) まぐろ・油漬フ レーク 牛肉	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし かぼちゃ アスパラガス カラーピーマン	塩 カレー粉 しょうゆ こしょう ウスターソース ケチャップ	774kcal 22.5g 18.9g

☆ 24日(金) ちくわの米粉天ぷら 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・・・

★こんだてから

1日 ジョロフライスは、農耕民族の「ウォルフ族の飯」という意味で、肉と野菜をトマトスープで炊き上げたピラフのような料理です。学校給食では、各自で麦ごはんにくを混ぜていただきます。

29日 「もろこのかりん揚げ」に使用するもろこは、漁獲の際、えびとかが一緒に水揚げされており、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。

・・・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28日(木)です。

納付予定額は、中学校6,380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。