

令和5年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう

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
			②黄 おもにエネルギーのもとになる	③赤 おもに体をつくる	④緑 おもに体の調子を整える	その他	
1	月	こくとう 黒糖パン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ほうれんそうとコーンの炒め物 コンソメスープ	黒糖パン ひまわり油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク ベーコン	ほうれんそう とうもろこし りよくとうもやし たまねぎ にんじん にんにく パセリ	塩 酒 しょうゆ しょうゆ コンソメ こしょう	685kcal 37.3g 18.5g
2	火	【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) あじの竜田揚げ 筑前煮 きりぼ 切干しだいこんのはりはりあえ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	のむヨーグルト (B) あじ 鶏肉	しょうが きゅうり にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう れんこん 乾しいたけ さやいんげん 切干しだいこん りよくとうもやし	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	721kcal 31.9g 14.6g
8	月	まっちゃや 抹茶パン 牛乳 チキンのハーブ焼き こめこ 米粉マカロニのナポリタン* やさしい とうにゅう 野菜の豆乳シチュー	抹茶パン ひまわり油 米粉マカロニ オリーブ油 じゃがいも ホワイトルウ 三温糖	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク ベーコン 豆乳	ピーマン マッシュルーム トマト たまねぎ ブロッコリー にんじん	白ワイン 塩 こしょう バジルソース ケチャップ コンソメ	798kcal 40.2g 23.0g
9	火	【端午の節句献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ こうやどうふ はるやさしい 高野豆腐と春野菜のたき合わせ りんご・豆乳の端午の節句ゼリー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 ゼリー(端午の節句)	牛乳 むらさきいか 豚肉 高野豆腐	しょうが たけのこ にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく ふき	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	791kcal 32.0g 23.5g
10	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりく て や 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ しん あつあ 新じゃがと厚揚げのあまから炒め	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも でん粉	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 厚揚げ	しょうが れんこん さやいんげん にら たまねぎ 乾しいたけ とうもろこし りよくとうもやし	酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし	740kcal 36.7g 16.2g
11	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 豚じゃが しおや じゃがの塩焼き ひじきの炒め煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さば 干しひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ けずりぶし みりん	790kcal 36.6g 27.1g
12	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりく 鶏肉とレバーのケチャップソース* はるさめ はつぼうさい 春雨サラダ 八宝菜	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 はるさめ いりごま ひまわり油 ごま油	牛乳 鶏肉 鶏レバー 豚肉 蒸しかまぼこ	りよくとうもやし カラーピーマン きゅうり キャベツ たまねぎ 乾しいたけ にんじん	ケチャップ 酒 米酢 塩 しょうゆ こしょう ウスターソース 中華スープ	813kcal 34.1g 23.2g
15	月	ソフトめん 牛乳 ジャーチャー麺風ソース* ごぼうとかぼちゃのから揚げ かいそう 海藻サラダ・しそドレッシング	ソフトめん 上新粉 なたね油 しそドレッシング ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 海藻ミックス 豚ひき肉 豆みそ	ごぼう かぼちゃ だいこん キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にんにく 乾しいたけ しょうが とうもろこし	塩 しょうゆ みりん	747kcal 30.0g 22.7g
16	火	【郷土料理・特産物：高知県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぐる煮 きびなごのから揚げ ゼリー(ゆず)	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 ゼリー(ゆず)	牛乳 きびなご 鶏肉 厚揚げ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく れんこん さやいんげん	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし	745kcal 28.5g 20.1g
17	水	おおつさんむぎ 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 はるやさしい 春野菜のサラダ・コールスロドレッシング	麦ごはん ひまわり油 コールスロドレッシング ハヤシルウ	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	821kcal 29.3g 27.0g
18	木	春季総体のため給食はありません					
19	金	春季総体のため給食はありません					

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	
22 月	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とりにく ^や 鶏肉のカレーマヨ焼き* はる ^あ 春キャベツのレモン和え だいずい ^あ 大豆入りミネストローネ	コッペパン マヨネーズ ひまわり油 三温糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	かぼちゃ たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁 にんじん セロリー パセリ	塩 ケチャップ 酒 米酢 しょうゆ カレー粉 トマトピューレー コンソメ こしょう	720kcal 38.1g 23.6g
23 火	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ^あ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^あ こあゆのから揚げ もやしのカレー炒め* ^{いた} かしわのじゅんじゅん	麦ごはん ^{でん粉} なたね油 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 こあゆ ハム 鶏肉 焼き豆腐	しょうが たまねぎ りよくとうもやし カラピーマン 白ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう	728kcal 32.8g 19.2g
24 水	おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ホキのんにく ^だ れかけ はる ^{しおこんぶ} 春キャベツの塩昆布あえ トック ^い 入り ^{ふう} すいとん ^{しる} 風みそ汁*	麦ごはん なたね油 三温糖 トック	牛乳 ホキ粉付 塩昆布 豚肉 みそ	にんにく キャベツ たまねぎ ぶなしめじ 赤こんにゃく にんじん だいこん 青ねぎ	しょうゆ けずりぶし	769kcal 30.0g 21.0g
25 木	【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} 大津産麦ごはん ^た のむヨーグルト(A) かぼちゃコロッケ ^{たなかみちゅうがっこう} 田上中学校おすすめカレー もやしと小松菜のおかかあえ	麦ごはん かぼちゃコロッケ なたね油 じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト (A) 花かつお 豚ひき肉	りよくとうもやし こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし たけのこ	みりん しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	909kcal 26.1g 24.3g
26 金	おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さわらのヤムニョムたれがけ* とりにく ^あ 鶏肉のチンジャオロースー ビーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 ビーフン	牛乳 さわら 鶏肉 豚肉	たけのこ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん しょうが キャベツ	酒 みりん コチュジャン ケチャップ 塩 オイスターソース しょうゆ 中華スープ こしょう	727kcal 35.5g 18.9g
29 月	【外国料理・イギリス】 コッペパン・いちごジャム ぎゅうにゅう ^あ 牛乳 ^あ コーンポテト サンデーロースト(豚肉の赤ワインソテー)* スコッチブロス(とりにく ^{まめ やさい} 鶏肉と豆と野菜のスープ)	コッペパン いちごジャム 三温糖 じゃがいも 米粉マカロニ ひよこまめ オリーブ油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく とうもろこし セロリー にんじん キャベツ	塩 こしょう 赤ワイン しょうゆ コンソメ	739kcal 35.5g 21.9g
30 火	おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とりにく ^あ 鶏肉のユーリンチーソースがけ ほうれんそうともやしのナムル はる ^{ちゅうか} 春キャベツの中華スープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが 白ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう りよくとうもやし カラピーマン えのきたけ	酒 しょうゆ 米酢 みりん 中華スープ こしょう 塩	765kcal 33.2g 22.4g
31 水	おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 キャベツとごぼうのサラダ ちくわ ^{こめこてん} の米粉 ^{しん} 天ぷら ^{しん} ☆新じゃがいものみそ汁	麦ごはん ^{上新粉} なたね油 ひよこまめ ゴンドレッシング じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 油揚げ みそ	ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	塩 けずりぶし	834kcal 27.4g 28.5g

☆ 31日(水) ちくわの米粉天ぷら 中学生は2個です。

*は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

※ 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。

★こんだてから

- 16日 「きびなご」は、高知県の西部に位置する宿毛湾でよく獲れます。一口大に丸めたおからを、酢でしめたきびなごで巻いた「きびなごのほおかぶり」という郷土料理があります。給食では、食べやすくから揚げにしました。
- 23日 「こあゆのから揚げ」に使用されるこあゆは、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。
- 29日 「スコッチブロス」の「ブロス」は、スープという意味で、スコットランド地方の伝統的なスープ料理です。本場では、大麦や豆がよく使われますが、給食では、米粉マカロニとひよこまめを使って、仕上げています。

・・・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。

5月分の口座振替日は6月28日(水)です。

納付予定額は、中学校5,220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。