

令和5年 9月 こんだてひょう

今月の目標： 丈夫な体をつくろう

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 材				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	
5	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ふたにく 豚肉のガーリック焼き ごぼうサラダ やさい 野菜のトマトソース煮	麦ごはん ひまわり油 ごまドレッシング すりごま じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト	酒 しょうゆ ケチャップ トマトピュー レー ウスターソー ス コンソメ 塩 こしょう	753kcal 33.2g 20.1g
6	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 いそべ あ めひかりの磯辺揚げ* さわにわん 沢煮椀 ポテトサラダ・マヨネーズ	麦ごはん だん粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 メヒカリ あおのり 豚肉	とうもろこし きゅうり だいこん ごぼう たけのこ にんじん 糸みつば こんにゃく	酒 塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	753kcal 24.0g 25.4g
7	木	【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) だいず 大豆とえだまめの親子揚げ* だいこんと水菜のサラダ おうさかしょうがっこう 逢坂小学校おすすめカレー	麦ごはん だん粉 なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 鶏肉	えだまめ だいこん にんじん みずな たまねぎ かぼちゃ れんこん アスパラガス 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	817kcal 28.1g 22.4g
8	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 チキンハンバーグケチャップソースかけ コーンポテト はるさめのコンソメスープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも はるさめ	牛乳 チキンハンバー グ ベーコン	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスターソー ス 塩 こしょう コンソメ	736kcal 26.1g 18.1g
11	月	ちゅうかめん 中華麺 牛乳 いかのかりん揚げ チンゲンサイのオイスターソース炒め ちゅうか 中華カレースープ*	中華麺 だん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 カレールウ	牛乳 むらさきいか 鶏ひき肉 豚肉	しょうが チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 こしょう しょうゆ オイスターソー ス カレー粉 中華スープ 塩	737kcal 34.3g 26.3g
12	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ピビンバ風焼肉* 炒めナムル とりだんご 鶏団子入り汁ビーフン*	麦ごはん 三温糖 ごま油 すりごま ビーフン	牛乳 豚肉 チキンボール	にんにく 青ねぎ ほうれんそう りよくとうもやし にんじん はくさい 乾しいたけ たら	酒 しょうゆ コチュジャン 塩 中華スープ	745kcal 33.1g 22.4g
13	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 牛乳 なつやさい 夏野菜とわかさぎのエスニック風南蛮漬け* かんぴょうと野菜のマヨネーズあえ こうじる お講汁	麦ごはん だん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 マヨネーズ	牛乳 わかさぎ 油揚げ 豆腐 みそ	オクラ たまねぎ カラーピーマン ぶなしめじ にんにく レモン果汁 かんぴょう キャベツ にんじん だいこん こまつな 赤こんにゃく	塩 ケチャップ しょうゆ バジル オレガノ ナンプラー けずりぶし	762kcal 24.5g 27.5g
14	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 この や お好み焼き* カラーピーマンの甘酢あえ ふたにく 豚肉となすのピリ辛炒め*	麦ごはん お好み焼き 三温糖 ひまわり油 だん粉	牛乳 あおのり 花かつお 豚肉 豆みそ	りよくとうもやし カラーピーマン にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 ウスターソー ス コチュジャン 酒 中華スープ ケチャップ	701kcal 25.5g 14.5g
15	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 肉じゃが はくさいとだいこんのレモン風味	麦ごはん だん粉 なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖	牛乳 さわら 牛肉	しょうが はくさい だいこん レモン果汁 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 みりん 塩 けずりぶし	846kcal 33.0g 27.3g
19	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) とりだんご 鶏団子のしょうゆだれ かみかみみそ汁 きりぼ 切干しだいこんのあえもの	麦ごはん だん粉 なたね油 三温糖	のむヨーグルト (B) チキンボール 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんじん 切干しだいこん りよくとうもやし たまねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく	しょうゆ みりん 米酢 塩 けずりぶし	769kcal 24.9g 24.3g

日	曜	献立名	主 材				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	
20	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 スパイシーポーク* わふう 和風ポトフ* ズッキーニのサラダ* ・サウザンドレッシング	麦ごはん 三温糖 サウザンドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく だいこん ズッキーニ カラピーマン たまねぎ にんじん れんこん ぶなしめじ 白ねぎ	カレー粉 酒 トウバンジャン しょうゆ みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	721kcal 32.4g 20.7g
21	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 豚肉のおこのみソース こまつなのお浸し じゃがいものそぼろ煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 あおのり 花かつお 鶏ひき肉	しょうが(酢漬) こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ぶなしめじ はくさい	酒 塩 ウスターソース ケチャップ みりん しょうゆ けずりぶし	722kcal 32.2g 18.0g
22	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじの照り焼き 厚揚げの炒め煮 アップルシャーベット	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 あじ 厚揚げ 鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん アップルシャーベット	塩 酒 みりん しょうゆ けずりぶし	734kcal 36.3g 15.8g
25	月	がいこりょうり 【外国料理・ポルトガル】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 バカリヤウのフライ(たらのフライ)* ポルトガル風ひよこ豆のサラダ* ・フレンチドレッシング カルドベルデ(じゃがいものスープ)*	コッペパン でん粉 なたね油 ひよこまめ フレンチドレッシング じゃがいも オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 たら 鶏肉	スナッフえんどう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	822kcal 36.7g 29.6g
26	火	きょうどりょうり 【郷土料理・特産物：山梨県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう しょうや 大津産麦ごはん 牛乳 ますの塩焼き じゃがいもとひじきの煮物* ほうとう	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖 ほうとう	牛乳 ます 干しひじき 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ けずりぶし	746kcal 37.2g 18.7g
27	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あつあ にく 厚揚げの肉みそかけ とうがんのくず煮風* キャベツの塩こんぶあえ	麦ごはん なたね油 ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ 塩昆布 鶏肉 焼き竹輪	白ねぎ キャベツ にんじん とうがん たまねぎ 糸みつば	みりん ケチャップ しょうゆ 酒 塩 出しこんぶ けずりぶし	725kcal 29.4g 20.2g
28	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク キャベツとツナのソテー	麦ごはん じゃがいも なたね油 ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 まぐろ・油漬フ レク 豚肉	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 コンソメ こしょう ケチャップ ウスターソース	735kcal 22.5g 21.5g
29	金	つきみこんだて 【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 や ぶたにく にももの 焼きさば さともと豚肉の煮物 まんじゅう(玄米)	麦ごはん ひまわり油 さとも 三温糖 まんじゅう(玄米)	牛乳 さば 豚肉	だいこん こんにゃく さやえんどう	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	832kcal 35.6g 24.2g

※ 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

- 13日 「夏野菜とわかさぎのエスニック風南蛮漬け」は、令和4年度学校給食用料理コンクールで優秀賞に輝いた、唐崎中学校に通う生徒さんの献立「夏野菜と小あゆのエスニック風南蛮漬け」を少しアレンジしました。本来、小あゆを使用する予定でしたが、入荷の都合により、「わかさぎ」を使用します。
- 25日 「バカリヤウ」は、塩漬けにしたタラを干した「干しダラ」のことで、ポルトガルの国民食です。カルドベルデは、ポルトガル語でカールド(汁)、ベルデ(緑色)を意味し、濃い緑色の野菜を使用します。給食では、キャベツを使用し、アレンジして提供します。
- 26日 じゃがいもとひじきの煮物は、100年以上前から7月1日の富士山の山開きの日に食べられている料理です。「ほうとう」は、小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、肉や野菜の具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。

・・・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30日(月)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。