

令和5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

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	
2	月	パンプキンロール 牛乳 ホキのフライ 野菜のマリネ さつまいもの豆乳ポタージュ	パンプキンロール じゃがいも 三温糖 さつまいも でん粉 ホワイトルウ なたね油 オリーブ油	牛乳 ホキ 豆乳	にんにく だいこん カラーピーマン レモン果汁 たまねぎ にんじん	酒 バジル 塩 コンソメ こしょう	822kcal 33.2g 28.1g
3	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) ちくわの磯辺揚げ☆ 根菜のみそ煮 切干しだいこんのソース炒め	麦ごはん 上新粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	のむヨーグルト(B) 焼き竹輪 みそ あおのり 豚肉 鶏肉 厚揚げ	切干しだいこん りょくとうもやし にんじん 赤こんにゃく ごぼう さやいんげん	中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう みりん けずりぶし	830kcal 29.8g 21.5g
4	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 てや 照り焼きチキン キャベツのソテー ハッシュドポーク	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 でん粉 オリーブ油 ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ トマト	みりん しょうゆ 塩 こしょう 酒 ケチャップ ウスターソース	732kcal 34.1g 18.5g
5	木	【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 ゆばのみそ汁 もろこのから揚げ 豚ニラもやし炒め	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	牛乳 もろこ 豚肉 生ゆば 豆腐 みそ	しょうが にら たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ りょくとうもやし	酒 しょうゆ 塩 けずりぶし	747kcal 30.9g 24.7g
6	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 このや お好み焼き ごぼうサラダ じゃがいものうま煮	麦ごはん 三温糖 お好み焼き ひまわり油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 あおのり 花かつお 鶏肉	ごぼう たまねぎ カラーピーマン にんじん こんにゃく さやいんげん	ウスターソース ケチャップ 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	715kcal 24.3g 14.0g
10	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 油揚げと豆苗のみそ汁 はくさいのだししょうゆあえ	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 あじ 油揚げ みそ	しょうが キャベツ はくさい みずな たまねぎ にんじん 豆苗 白ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	770kcal 32.5g 25.4g
11	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 カレーコロッケ きんぴらごぼう かまぼこ入り秋のすまし汁	麦ごはん 野菜カレーコロッケ 三温糖 なたね油 ひまわり油	牛乳 鶏肉 ちらしかまぼこ (もみじ) ちらしかまぼこ (いちょう)	ごぼう 糸みつば 糸こんにゃく れんこん にんじん だいこん たまねぎ	しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし 塩	753kcal 22.5g 20.4g
12	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん・ふりかけ(やさい) 牛乳 さわらのゆずみそ焼き だいこん ぶたにく にも 大根と豚肉の煮物 スイートポテト	麦ごはん ひまわり油 三温糖 スイートポテト	牛乳 さわら みそ 豚肉	ふりかけ(やさい) ゆず果汁 だいこん にんじん たけのこ こんにゃく 青ねぎ ぶなしめじ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	761kcal 33.2g 20.3g
13	金	【外国料理・韓国】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のブルコギ風 ナムル トック入りピリ辛スープ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ごま油 トック すりごま じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	たまねぎ しょうが チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん 青ねぎ にんにく はくさい	しょうゆ 塩 酒 トウバンジャン 中華スープ	717kcal 30.6g 17.0g
16	月	ソフトめん 牛乳 やさい 野菜のコロコロ揚げ わふう 和風カレー汁 ほうれんそうのおかかあえ	ソフトめん 上新粉 なたね油 カレールウ	牛乳 花かつお 豚肉 油揚げ	ごぼう かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	塩 しょうゆ みりん カレー粉 こしょう けずりぶし	768kcal 30.7g 29.1g
17	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 すどり 酢鶏 わかめスープ ゼリー(ぶどう)	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 ゼリー(ぶどう)	牛乳 鶏肉 わかめ	カラーピーマン たまねぎ チンゲンサイ はくさい	塩 ケチャップ 酒 しょうゆ 米酢 みりん こしょう 中華スープ	752kcal 27.8g 20.0g

☆ 3日(火) ちくわの磯辺揚げ 中学生は2個です。

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	
18	水	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 厚揚げの炒め煮 チンゲンサイの塩こんぶあえ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 さば 塩昆布 鶏肉 厚揚げ	チンゲンサイ キャベツ にんじん こんにやく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	747kcal 34.2g 23.8g
19	木	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 鶏肉のパーベキューソース えだまめコーンポテト オニオンスープ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ コンソメ	711kcal 32.5g 18.6g
20	金	しゅうきそうたい きゅうしよく 秋季総体のため給食はありません					
23	月	コッペパン・メープルジャム ぎゆうにゆう ふたにく や 牛乳 豚肉のガーリック焼き かぼちゃサラダ 野菜のスープ煮込み	コッペパン メープルジャム マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	にんにく かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	793kcal 34.5g 27.4g
24	火	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 コーンフライ 鶏肉の中華スープ ぶたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め	麦ごはん コーンフライ なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 豚肉 豆みそ 鶏肉	たけのこ ピーマン カラーピーマン しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	752kcal 24.6g 23.9g
25	水	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 さといものから揚げ ぶた 豚キムチ とうふ しる 豆腐とわかめのみそ汁	麦ごはん さといも 上新粉 なたね油 ひまわり油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	はくさい りよくとうもやし キムチ(はくさい) たまねぎ こまつな にんじん	塩 しょうゆ 中華スープ けずりぶし	741kcal 24.1g 23.0g
26	木	きょうどりよりり とくさんぶつ ひょうごけん 【郷土料理・特産物：兵庫県】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ☆ ぼたん なべふう 鍋風 たまねぎサラダ* 和風ドレッシング	麦ごはん 上新粉 なたね油 和風ドレッシング さといも 三温糖 ひまわり油	牛乳 はたはた わかめ 豚肉 焼き豆腐 みそ 白みそ	だいこん みずな たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ こんにやく	塩 みりん しょうゆ 酒 けずりぶし	786kcal 28.8g 27.2g
27	金	【おすすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) とりく しる 鶏肉と白ねぎのガーリック焼き はるさめのマヨサラダ きたおおじちゅうがっこう 北大路中学校おすすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 はるさめ マヨネーズ じゃがいも カレールー	のむヨーグルト (A) 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク	白ねぎ にんにく りよくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 こしょう ウスターソー ス カレー粉	783kcal 30.7g 18.1g
30	月	【ハロウィン献立】 バターリッチパン ぎゆうにゆう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のマスタード焼き だいこんサラダ・イタリアンドレッシング とうにゅうい 豆乳入りパンプキンポタージュ	バターリッチパン ひまわり油 イタリアンドレッシ ング ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ	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	773kcal 34.6g 27.4g
31	火	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 とりく あ 鶏肉のから揚げおろしソース あおな しる 青菜のあえもの さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	だいこん キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	779kcal 33.7g 21.1g

☆ 26日(木) はたはたのから揚げ 中学生は2尾です。

※ 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

- 5日 「もろこのから揚げ」に使用する、もろこは、漁獲の際、えびとかに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。
- 26日 兵庫県は、はたはたの漁獲量が全国トップクラスです。また、郷土料理では、イノシシの肉と季節の野菜をみそ味のだし汁と一緒に煮込んだ「ぼたん鍋」が有名です。給食では、豚肉を使用して、「ぼたん鍋風」として提供します。
- 27日 今月のおすすすめカレーは、北大路中学校の昨年度の2年4組の生徒が考えてくれました。栄養バランスや彩りを工夫し、小学校低学年の子どもたちも食べやすいようにという思いが込められています。

・・・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(火)です。

納付予定額は、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。