

# 令和5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

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	
1	水	【外国料理・アルゼンチン】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 しろ まめ 白いんげん豆のスープ ちみちゅりちキン(鶏肉の香味ソースかけ)* エンサラダ・ベルドゥラス(野菜サラダ) ・サウザンドレッシング	麦ごはん ひまわり油 三温糖 オリーブ油 サウザンドレッシング 白いんげん豆 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく パセリ キャベツ ほうれんそう カラーピーマン にんじん たまねぎ とうもろこし	塩 こしょう 白ワイン 米酢 オレガノ コンソメ	695kcal 33.6g 17.4g
2	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 なます ちくわのあか あ 肉じゃが	麦ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 じゃがいも ひまわり油	牛乳 焼き竹輪 豚肉	赤しそ だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 塩 米酢 みりん けずりぶし	814kcal 28.2g 23.4g
6	月	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 ぶたにく や 豚肉のマスタード焼き かぼちやのサラダ こめこ 米粉マカロニのスープ	黒糖パン オリーブ油 米粉マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく かぼちや たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ とうもろこし	酒 しょうゆ 粒入りマス タード 塩 こしょう コンソメ	741kcal 35.0g 22.7g
7	火	【かみかみデー】 はつがげんまい 発芽玄米ごはん のむヨーグルト(B) いかのかりんあげ あつあ いた に 厚揚げの炒め煮 きりぼ いた 切干しだいのキムチ炒め*	発芽玄米ごはん でん粉 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) むらさきいか 豚肉 厚揚げ 鶏肉	しょうが ピーマン 切干しだいこん キムチ(はくさい) たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 けずりぶし	789kcal 34.4g 17.1g
8	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ポークハンバーグ キャベツのあえもの とりく 鶏肉のブラウンシチュー	麦ごはん ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉	キャベツ だいこん カラーピーマン たまねぎ エリンギ トマト	しょうゆ みりん 塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	868kcal 30.2g 26.5g
9	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりく や 鶏肉のガーリック焼き ごぼうとれんこんのサラダ ポトフ	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん キャベツ にんじん ブロッコリー	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	710kcal 33.3g 20.5g
10	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりく や 鶏肉のカレーマヨ焼き ナムル トック入り野菜スープ	麦ごはん マヨネーズ ごま油 三温糖 トック	牛乳 鶏肉 豚肉	ほうれんそう りよくとうもやし にんじん にんにく はくさい たけのこ とうもろこし なら	酒 塩 カレー粉 しょうゆ 中華スープ	736kcal 35.9g 18.2g
13	月	おすみ ぎゅうにゅう 近江うどん 牛乳 ホキのさらさあ さらさあ さつまいものはちみつ煮 ゆばのあんかけ汁	近江うどん でん粉 三温糖 なたね油 さつまいも はちみつ	牛乳 ホキ 鶏肉 生ゆば	しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ こまつな	カレー粉 酒 しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	719kcal 32.3g 20.6g
14	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう さわにわん 大津産麦ごはん 牛乳 沢煮椀 わかさぎのからあげ じゃがいものそぼろ炒め	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも ひまわり油	牛乳 わかさぎ 鶏ひき肉 豚肉	にんじん だいこん ごぼう たけのこ 青ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 出しこんぶ けずりぶし	695kcal 26.1g 20.8g
15	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 デジブルコギ ぎゅうにく いた もの 牛肉とキャベツの炒め物 ビーフンとわかめのスープ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ビーフン	牛乳 豚肉 みそ 牛肉 鶏肉 わかめ	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ カラーピーマン にんじん 乾しいたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 中華スープ 塩	707kcal 35.1g 18.2g
16	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりく しお や 鶏肉の塩こうじ焼き* ポテトサラダ・マヨネーズ ぶたじる 豚汁	麦ごはん 塩麹 ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	とうもろこし さやいんげん だいこん にんじん りよくとうもやし 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 けずりぶし	723kcal 36.0g 21.0g

☆ 2日(木)ちくわの赤しそ揚げ 中学生は2個です。

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		
17	金	【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 ますのから揚げ かしわのじゅんじゅん かんぴょうともやしのあえもの	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 ます 鶏肉 焼き豆腐	しょうが かんぴょう りよくとうもやし キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい 糸こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	814kcal 37.8g 24.6g
20	月	コッペパン 牛乳 フランクフルト はなやさい 花野菜のサラダ・和風ドレッシング とりにく 鶏肉のトマト煮込み	コッペパン 和風ドレッシング じゃがいも オリーブ油 三温糖	牛乳 フランクフルト 鶏肉	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ キャベツ にんじん トマト	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	712kcal 32.2g 25.7g
21	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き わかめとだいこんのサラダ・柑橘ドレッシング こうやどうふ 高野豆腐の煮物	麦ごはん ひまわり油 柑橘ドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 わかめ 高野豆腐 鶏肉	しょうが だいこん こまつな たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	727kcal 36.2g 19.8g
22	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あつあ 厚揚げの肉みそかけ とりにく やさい 鶏肉と野菜の煮物 さつまいもチップス	麦ごはん 三温糖 なたね油 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ 鶏肉	白ねぎ だいこん にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	みりん ケチャップ しょうゆ けずりぶし	753kcal 29.4g 21.1g
24	金	【日本型食事献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ひじきのうま煮 みたくさんみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 さつまいも	牛乳 さわら 干しひじき 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが 糸こんにゃく にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ けずりぶし	835kcal 33.6g 28.5g
27	月	バターリッチパン 牛乳 ポークチャップ とうにゅうい 豆乳入りコーンチャウダー りんご	バターリッチパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ りんご	酒 塩 コンソメ こしょう トマトピューレー ケチャップ ウスターソース	753kcal 36.6g 25.3g
28	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き こまつなのおひたし みそ煮込みおでん	麦ごはん ひまわり油 さといも 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ みそ	こまつな りよくとうもやし にんじん だいこん こんにゃく	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	748kcal 37.0g 23.7g
29	水	【郷土料理・特産物：広島県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げレモンソース* もぶりごはんの具 うずみの汁*	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 さといも	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ちらしかまぼこ (もみじ)	レモン果汁 にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こんにゃく 乾しいたけ 糸みつば	塩 こしょう 酒 米酢 しょうゆ みりん けずりぶし	769kcal 34.1g 22.9g
30	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) かぼちゃコロッケ はくさいの塩昆布あえ* おおぎちゅうがっこう 仰木中学校おすすめカレー	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) 塩昆布 豚肉	はくさい だいこん たまねぎ にんじん とうもろこし トマト ほうれんそう にんにく	みりん しょうゆ 塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 クミン こしょう	900kcal 23.8g 23.5g

※ 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 チミチュリチキンの「チミチュリ」は、アルゼンチン発祥のソースです。にんにく、パセリ、オレガノなどの香味野菜を使っているのが特徴です。給食では、焼いた鶏肉にかけて提供します。
- 29日 広島県は、レモンの生産量が全国第1位です。「もぶりごはん」は、甘辛く味付けした具材を混ぜて食べるごはんのことです。広島県の方言で「もぶる」は、「混ぜる」という意味です。「うずみの汁」は、江戸時代の儉約政治によりぜいたくを禁じられていた際に、具材をごはんの下にうずめて、質素に見せかけて食べたことが始まりといわれています。

・・・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。11月分の口座振替日は12月28日(木)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。
- 10月より第3子以降の児童生徒の給食費の免除を実施しています。申請されていない方は市HPをご確認下さい。