

# 令和6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 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	【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) わかさぎのかりん揚げ 春野菜のみそ仕立て きりぼ 切干しだいこんのうま煮	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	のむヨーグルト (B) わかさぎ 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	しょうが にんじん 切干しだいこん こんにやく たまねぎ たけのこ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	712kcal 24.6g 15.3g
2 木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ふたにく 豚肉のねぎだれかけ 春キャベツのあえもの あつあ いた に 厚揚げの炒め煮	麦ごはん なたね油 ごま油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ	白ねぎ こんにやく キャベツ はくさい にんじん にんにく レモン果汁 さやいんげん	酒 こしょう 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	712kcal 33.3g 18.4g
7 火	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 はるさめの炒め物 とりにく 鶏肉とだいこんのみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも	牛乳 たら 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	りよくとうもやし にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ	酒 塩 こしょう しょうゆ 煮干し	739kcal 31.6g 20.7g
8 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のオイスターマヨ焼き* ふたにく ちゅうかふうに 豚肉の中華風煮 ゼリー (ライチー)	麦ごはん マヨネーズ なたね油 でん粉 ゼリー(ライチー)	牛乳 鶏肉 豚肉 蒸しかまぼこ	だいこん はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ	酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 中華スープ	736kcal 36.8g 19.1g
9 木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のチリソースがけ のっぺい汁 もやしと小松菜のおかかあえ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 花かつお 厚揚げ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな りよくとうもやし こんにやく ふき にんじん	酒 しょうゆ トウバンジャン ケチャップ みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	765kcal 32.6g 20.9g
10 金	【端午の節句献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん・ふりかけ (かつお) ぎゅうにゅう 牛乳 たけのこのから揚げ* あおな 青菜のだししょうゆあえ 豚じゃが	麦ごはん でん粉 じゃがいも なたね油 三温糖	ふりかけ (かつお) 牛乳 豚肉	たけのこ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん 糸こんにやく さやえんどう	塩 みりん けずりぶし しょうゆ	717kcal 22.6g 19.9g
13 月	ソフトめん 牛乳 あじの竜田揚げ コールスローサラダ ごま坦々スープ	ソフトめん でん粉 なたね油 三温糖 ねりごま すりごま ごま油 ゴートレッシング	牛乳 あじ 鶏ひき肉 みそ	キャベツ しょうが とうもろこし にんじん りよくとうもやし チンゲンサイ	酒 しょうゆ 塩 トウバンジャン 中華スープ	786kcal 38.9g 29.4g
14 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げおろしソース チンゲンサイの塩昆布あえ とうふ 豆腐とたまねぎのすまし汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 塩昆布 豆腐	だいこん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 糸みつば ぶなしめじ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	721kcal 31.5g 20.2g
15 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ポテトサラダ チゲ風みそ汁*	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん キムチ (はくさい) 青ねぎ	酒 塩 こしょう 煮干し	769kcal 32.9g 28.8g
16 木	春季総体のため給食はありません					
17 金	春季総体のため給食はありません					
20 月	まっちゃ 抹茶パン 牛乳 やさい 野菜のコロコロ揚げ こめこ 米粉マカロニのナポリタン とうにゅうい 豆乳入りコーンポタージュ	抹茶パン 上新粉 三温糖 オリーブ油 米粉マカロニ じゃがいも ホワイトルウ なたね油	牛乳 鶏肉 豆乳	ごぼう かぼちゃ ピーマン エリンギ トマト たまねぎ とうもろこし	塩 ケチャップ コンソメ こしょう	859kcal 25.8g 29.6g

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	
21 火	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう から 大津産麦ごはん 牛乳 ピリ辛もやし* ちくわの磯辺揚げ☆ ぶたじる 豚汁	麦ごはん 三温糖 上新粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 あおのり 豚肉 豆腐 みそ	りょくとうもやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	トウバンジャン しょうゆ みりん 塩 煮干し	790kcal 26.5g 26.5g
22 水	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 デミグラス風ポークハンバーグ はる 春キャベツのマリネ コンソメスープ	麦ごはん 三温糖 ハヤシルウ オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉	たまねぎ キャベツ カラーピーマン レモン果汁 パセリ にんじん ぶなしめじ	赤ワイン コンソメ ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう	795kcal 26.1g 22.0g
23 木	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き かしわのすきやき風 はる 春キャベツと塩昆布のごまあえ	麦ごはん なたね油 いりごま ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 豆腐	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ はくさい 白ねぎ えのきたけ 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	718kcal 38.9g 18.7g
24 金	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 まいぼーどうふ チンゲンサイとエリンギの炒め物	麦ごはん コーンフライ なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 鶏ひき肉 みそ	チンゲンサイ エリンギ にんじん たまねぎ ピーマン 白ねぎ しょうが	みりん 塩 しょうゆ こしょう トウバンジャン 中華スープ	801kcal 25.6g 25.9g
27 月	【外国料理・ドイツ】 バターリッチパン ぎゆうにゆう とりにく 鶏肉のシュニツツェル とりにく (鶏肉のカツレツ風レモンソース) * ジャーマンポテト ゲミュゼズッペ (野菜のコンソメスープ) *	バターリッチパン でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン果汁 たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ	塩 こしょう 酒 米酢 粒入りマス タード コンソメ	788kcal 35.5g 27.7g
28 火	【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) とりにく フランクフルト あおやましょうがっこう 鶏肉の佐那河内村揚げ みそ雑煮 だいこんサラダ・柑橘ドレッシング	麦ごはん なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも 米粉マカロニ カレールウ	のむヨーグルト (A) フランクフルト 牛肉 みそ	だいこん カラーピーマン たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ	カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう 塩	775kcal 23.0g 20.4g
29 水	【郷土料理・特産物：徳島県】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく さなごうちそんあ 鶏肉の佐那河内村揚げ みそ雑煮 キャロットゼリー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 トック ゼリー (人参)	牛乳 鶏肉 わかめ ちらしかまぼこ (花) みそ	青ねぎ ゆず果汁 だいこん こまつな	塩 酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	818kcal 31.6g 20.1g
30 木	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 いかのから揚げ ぶたにく 豚肉とかんぴょうのマヨ炒め いた まめじる 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 むらさきいか 豚肉 打ち豆 (大豆) 油揚げ みそ	しょうが 青ねぎ かんぴょう こまつな たまねぎ 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 煮干し	791kcal 32.5g 26.6g
31 金	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく て や れんこんの梅かつおあえ とりだんごじる 鶏団子汁	麦ごはん 三温糖	牛乳 豚肉 花かつお チキンボール 豆腐	れんこん 青ねぎ りょくとうもやし しょうが にんじん えのきたけ 梅肉	酒 みりん しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	707kcal 32.7g 21.2g

☆ 21日(火) ちくわの磯辺揚げ 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**  
 28日 青山小学校おすすめカレーは、昨年度の6年生が考えてくれました。隠し味にみそを使っているのがポイントです。  
 29日 「鶏肉の佐那河内村揚げ」は、徳島県有数のすだち産地で知られる佐那河内村の郷土料理です。鶏肉のから揚げにすだち果汁のたれをかけた料理で、給食では、徳島県のもう一つの特産物であるゆずを使ってアレンジして、提供します。

・・・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(金)です。

納付予定額は、中学校5,510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。

●18歳以下の第3子以降の給食費免除申請を受付しています。詳しくは市HPをご確認下さい。