

# 令和6年 6月 こんだてひょう

今月の目標: よくかんで食べよう

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				エネギーたんぱく質脂質 中学校
			(黄) おもにエネギーのもとになる	(赤) おもに体をつくる	(緑) おもに体の調子を整える	その他	
3	月	黒糖パン 牛乳 ますのマスタード焼き キャベツのサラダ 豆乳入りポテトポタージュ	黒糖パン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ます 豆乳	にんにく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	白ワイン 塩 こしょう 粒入りマスタード コンソメ	760kcal 36.4g 23.6g
4	火	白ごはん(天津産米) 牛乳 ホキのから揚げ くきわかめの酢のもの 実だくさんみそ汁	白ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ホキ粉付 くきわかめ みそ	りよくとうもやし とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ねぎ	塩 しょうゆ 米酢 煮干し	702kcal 26.6g 19.5g
5	水	白ごはん(天津産米) 牛乳 豚肉のガーリック焼き セリー(さくらんぼ) じゃがいもとちくわのうま煮	白ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖 セリー(さくらんぼ)	牛乳 豚肉 焼き竹輪	にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 削り節	716kcal 30.2g 16.4g
6	木	【かみかみデー】 白ごはん(天津産米) のむヨーグルト(B) あじの竜田揚げ きゅうりの梅あえ 高野豆腐の煮物	白ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	のむヨーグルト(B) あじ 高野豆腐 鶏肉	しょうが きゅうり りよくとうもやし 梅肉 切干しだいこん 青ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	756kcal 34.1g 16.7g
7	金	白ごはん(天津産米) 牛乳 蒸しポークしゅうまい☆ ほうれんそうともやしの炒めナムル 鶏肉と野菜の中華風煮	白ごはん ごま油 すりごま なたね油 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉 蒸しかまぼこ	ほうれんそう りよくとうもやし はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	みりん しょうゆ 中華スープ	778kcal 30.4g 22.7g
10	月	近江うどん 牛乳 わかさぎのから揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 五目野菜汁	近江うどん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 鶏ひき肉 豚肉 油揚げ	かぼちゃ りよくとうもやし キャベツ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 削り節 みりん 出し昆布	698kcal 31.1g 24.3g
11	火	白ごはん(天津産米) 牛乳 豚肉のカレー焼き はるさめのマヨサラダ ゆばのみそ汁	白ごはん はるさめ マヨネーズ	牛乳 豚肉 生ゆば 豆腐 みそ	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 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 煮干し	735kcal 33.0g 24.4g
12	水	【滋賀の産物を食べようデー】 白ごはん(天津産米) 牛乳 大豆とごぼうのたれがらめ だいこんサラダ かしわのじゅんじゅん	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 和風ドレッシング	牛乳 大豆 鶏肉	だいこん きゅうり カレーピーマン たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう はくさい えのきたけ 赤こんにゃく	しょうゆ 塩	736kcal 26.0g 22.2g
13	木	白ごはん(天津産米) 牛乳 厚揚げのみそだれかけ かぼちゃサラダ 沢煮椀	白ごはん なたね油 三温糖 マヨネーズ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	しょうが 白ねぎ かぼちゃ とうもろこし だいこん ごぼう たけのこ にんじん 糸みつば こんにゃく	しょうゆ みりん トウバンジャン 塩 出し昆布 削り節	750kcal 23.7g 24.2g
14	金	白ごはん(天津産米) 牛乳 さばの塩焼き 野菜のごまあえ 豚じゃが	白ごはん なたね油 三温糖 すりごま じゃがいも	牛乳 さば 豚肉	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ 削り節	751kcal 34.7g 23.8g
17	月	【外国料理・ギリシャ】 コッペパン 牛乳 野菜のマリネ カラマリフリット(いかのから揚げ) スティファド(ギリシャ風トマト煮)*	コッペパン でん粉 なたね油 三温糖 オリーブ油	牛乳 むらさきいか 豚肉	しょうが だいこん カレーピーマン トマト レモン果汁 かぼちゃ なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	酒 しょうゆ 塩 コンソメ ケチャップ こしょう 赤ワイン	763kcal 31.4g 26.0g

☆ 7日(金) 蒸しポークしゅうまい 中学生は4個です。

日	曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質
			(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	火	しろおおつさんまい 白ごはん(大津産米) ちくわのこめこてん 米粉天ぷら☆ ひじきのうま煮 のっぺい汁	ぎゅうにゅう 牛乳 白ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 干しひじき 鶏肉 厚揚げ	にんじん さやいんげん こんにやく だいこん	しょうゆ 削り節 出し昆布 みりん 塩	797kcal 24.4g 25.7g
19	水	しろおおつさんまい 白ごはん(大津産米) フランクフルト コーンポテト とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	ぎゅうにゅう 牛乳 白ごはん なたね油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト ト 鶏肉	とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	785kcal 28.9g 25.3g
20	木	しろおおつさんまい 白ごはん(大津産米) ぶたにく 豚肉のしょうが焼き もやしのあまず 甘酢あえ あつあ やさい 厚揚げと野菜のみそ煮	ぎゅうにゅう 牛乳 白ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 厚揚げ みそ	しょうが たまねぎ りよくとうもやし キャベツ にんじん たけのこ えだまめ ぶなしめじ	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん 削り節	772kcal 35.7g 21.2g
21	金	しろおおつさんまい 白ごはん(大津産米) とりにく 鶏団子のしょうゆだれ しおこんぶ キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう 牛乳 白ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 チキンボール 塩昆布 豆腐 油揚げ	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう こんにやく 青ねぎ	しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	792kcal 25.2g 31.5g
24	月	まっちゃ 抹茶パン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグ ケチャップソースかけ キャベツのゆで野菜・フレンチドレッシング コンソメスープ	抹茶パン 三温糖 フレンチドレッシング じゃがいも	牛乳 チキンハン バーグ ベーコン	キャベツ アスパラガス たまねぎ にんじん エリンギ	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	782kcal 31.1g 28.2g
25	火	しろおおつさんまい 白ごはん(大津産米) ぶたにく 豚肉のねぎだれかけ はくさいとツナのいたもの 炒め物 じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう 牛乳 白ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 鶏ひき肉	青ねぎ はくさい ピーマン にんじん たまねぎ 糸こんにやく さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん コンソメ こしょう 削り節	715kcal 31.5g 18.7g
26	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろおおつさんまい 白ごはん(大津産米) だいず 大豆しゃりしゃり揚げ ごぼうサラダ こまつしょうがっこう 小松小学校おすすめカレー	のこ 残さず食べようデー のむヨーグルト(A) 白ごはん なたね油 マヨネーズ じゃがいも カレールウ はちみつ	のむヨーグルト(A) 大豆 豚ひき肉	ごぼう さやいんげん たまねぎ かぼちゃ りんごピューレ	塩 しょうゆ こしょう ウスターソース オイスター ソース ケチャップ カレー粉	881kcal 25.1g 30.1g
27	木	きょうどりょうり 郷土料理・特産物：福島県 しろおおつさんまい 白ごはん(大津産米) めひかりのから揚げ ゼリー(もも) ざくざく煮(鶏肉と野菜の煮物)*	ぎゅうにゅう 牛乳 白ごはん でん粉 なたね油 ゼリー(もも)	牛乳 メヒカリ 鶏肉	にんじん だいこん こんにやく ごぼう さやえんどう	酒 塩 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	722kcal 23.2g 18.7g
28	金	しろおおつさんまい 白ごはん(大津産米) さわらのてや 照り焼き きんぴらごぼう とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 白ごはん 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し	731kcal 34.5g 21.0g

☆ 18日(火) ちくわの米粉天ぷら 中学生は2個です。

※ 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

26日 小松小学校おすすめカレーは、辛いカレーが苦手な方でも食べられる、甘めの食材を使用したカレーです。オイスターソースを使ってコクを出すのがポイントです。

27日 いわき市の市の魚として知られるメヒカリは、目が青く光ることから「アオメエソ」とも言われています。給食では、から揚げにして提供します。

ざくざく煮は、たっぶりの根菜類を、だして煮込んだ料理です。いろいろな野菜をざくざく切って煮ることから、この名前と呼ばれるようになったともいわれています。

・・・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。

6月分の口座振替日は7月29日(月)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。

●令和6年度の第3子以降の給食費免除の申請を受付しています。詳しくは市HPをご確認下さい。