

令和6年 7月 こんだてひょう

今月の目標： 暑さに負けない食事をしよう

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 な 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質 中学校
			②黄 おもにエネルギーの もとになる	②赤 おもに体をつくる	②緑 おもに体の調子を整える	その他	
1	月	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークチャップ キャベツのコーンあえ じゃがいもの豆乳スープ とうにゅう	黒糖パン コーンドレッシング じゃがいも なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	酒 塩 こしょう トマトピュー レー ケチャップ ウスターソース コンソメ	779kcal 34.9g 26.0g
2	火	しろ おおつさんまい 白ごはん(天津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き しおや はくさいとみずなの塩昆布あえ しおこんぶ にく 肉じゃが	白ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 塩昆布 牛肉	はくさい みずな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	749kcal 33.3g 23.5g
3	水	たなばたこんだて 【七夕献立】 しろ おおつさんまい 白ごはん(天津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 て 照り焼きチキンハンバーグ とうがんの七夕汁* たなばた ゼリー(七夕)	白ごはん 三温糖 でん粉 はるさめ ゼリー(七夕)	牛乳 チキンハンバーグ ちらしかまぼこ (星)	とうがん たまねぎ にんじん オクラ	酒 みりん しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	718kcal 24.6g 17.2g
4	木	しが さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 しろ おおつさんまい 白ごはん(天津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 こあゆのから揚げ あか 赤こんにゃくのそぼろ煮 に う 打ち豆汁 まめじる	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 こあゆ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにゃく こまつな だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	721kcal 27.5g 22.9g
5	金	【おすすめカレー・のこ 残さず食べようデー】 しろ おおつさんまい 白ごはん(天津産米) のむヨーグルト(A) だいず 大豆しゃりしゃり揚げ あ もやしとわかめのサラダ ・しそドレッシング ひよしだいしょうがつこう 日吉台小学校おすすめカレー	白ごはん でん粉 なたね油 しそドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 わかめ 豚肉	りよくとうもやし きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	821kcal 25.6g 23.2g
8	月	がいこくりょうり 【外国料理・フランス】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ますのムニエル ふう ニース風サラダ* ・フレンチドレッシング ラタトゥイユ	コッペパン 上新粉 なたね油 じゃがいも フレンチドレッシン グ オリーブ油 三温糖	牛乳 ます 鶏肉	キャベツ カラーピーマン さやいんげん かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ にんじん トマト	白ワイン 塩 こしょう コンソメ ケチャップ	740kcal 37.3g 25.1g
9	火	しろ おおつさんまい 白ごはん(天津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 いかのガーリック揚げ チンゲンサイのオイスターソース炒め いため ピーフンスープ	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ビーフン	牛乳 むらさきいか 豚肉 豆腐	にんにく チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ オイスターソー ス こしょう 塩 中華スープ	756kcal 30.8g 20.7g

日	曜	献立名	主 な 材 料				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	
10	水	しろ ^{おおつさんまい} 白ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 れんこんとちくわの ^あ 揚げがらめ* なます ^{あつあ} 厚揚げの ^{いた に} 炒め煮	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 厚揚げ 豚肉	れんこん だいこん にんじん たまねぎ さやえんどう 乾しいたけ	しょうゆ みりん 米酢 塩 削り節	788kcal 23.4g 22.1g
11	木	しろ ^{おおつさんまい} 白ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく} 豚肉のしょうが ^や 焼き こまつなのお ^{ひた} 浸し がんもどきの ^{にもの} 煮物	白ごはん 三温糖	牛乳 豚肉 がんもどき 鶏肉	しょうが こまつな はくさい こんにゃく だいこん にんじん 乾しいたけ えだまめ	酒 しょうゆ みりん 削り節	708kcal 36.6g 20.1g
12	金	【かみかみデー】 しろ ^{おおつさんまい} 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(B) さわらの ^{なつたあ} 竜田揚げ キャベツとたけのこのサラダ* かみかみ ^{しる} みそ汁	白ごはん でん粉 なたね油 ごまドレッシング	のむヨーグルト (B) さわら 豚肉 みそ	しょうが キャベツ たけのこ アスパラガス たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん	酒 しょうゆ 塩 煮干し	746kcal 28.8g 21.1g
16	火	^{きょうどりより} 【郷土料理・特産物：神奈川 ^{とくさんぶつ} 県】 しろ ^{おおつさんまい} 白ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^む 蒸しポークしゅうまい☆ ^{わりぼ} 割干しだい ^{にもの} こんの煮物* ^{ぎゅうなべふう} 牛鍋風*	白ごはん 三温糖	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉 牛肉 焼き豆腐	割干大根 にんじん たまねぎ はくさい 青ねぎ 糸こんにゃく	みりん しょうゆ 削り節 酒	781kcal 28.9g 22.1g
17	水	しろ ^{おおつさんまい} 白ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フライドポテト ^{やさい} 野菜のツナ炒め ハッシュドポーク	白ごはん じゃがいも でん粉 なたね油 ハヤシルウ	牛乳 まぐろ・水煮フ レーク 豚肉	キャベツ ピーマン たまねぎ エリンギ トマト	塩 しょうゆ こしょう ケチャップ ウスターソース	743kcal 22.6g 20.7g

☆ 16日(火) 蒸しポークしゅうまい 中学生は4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

- 4 日 「こあゆのから揚げ」に使用されるこあゆは、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。漁獲の際に、えびとかにが一緒に水揚げされます。
- 5 日 日吉台小学校おすすめカレーは、昨年度の5年生全員にアンケートをとり、みんなの意見から希望が多かった具材を集めて
できました。野菜がたくさんとれて栄養がとれること、とうもろこしは小さくて食べやすくみんなが好きであること、ピーマンが
苦手な人もカレーと合わせると食べやすくなること、などの思いが込められています。
- 8 日 「ラタウイユ」とは、「ラタ」はごった煮、「トウイユ」は混ぜるという意味があり、夏野菜を煮込んだフランス南部プロヴァンス
地方の郷土料理です。鶏肉と6種類の野菜が入っています。
- 16 日 牛鍋は、神奈川県横浜発祥の郷土料理です。肉を焼いてから煮る関西風のすき焼きとちがい、みそやしょうゆを使って具
材を最初から煮る鍋料理です。給食では、しょうゆ、三温糖、酒を使用して「牛鍋風」として提供します。割干し大根は、三浦
半島で多く生産されている青首大根を縦に16分割して干したもので、切干し大根よりも太く噛み応えがあるのが特徴です。

・・・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。

7月分の口座振替日は8月28日(水)です。

納付予定額は、中学校3,480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をご確認ください。