

令和6年 9月 こんだてひょう

今月の目標： 丈夫な体をつくろう

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	
4	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの竜田揚げ きりぼ 切干しだいこんのキムチ炒め さつま汁	麦ごはん でん粉 なたね油 さつまいも	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 切干しだいこん キムチ (はくさい) ピーマン たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 煮干し	858kcal 34.1g 29.5g
5	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き やさい 野菜のだししょうゆあえ とりだんごじる 鶏団子汁	麦ごはん	牛乳 豚肉 チキンボール 豆腐	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節 出し昆布	716kcal 33.0g 22.3g
6	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃの大学芋風* チンゲンサイと鶏肉のオイスターソース炒め ちゅうか 中華カレースープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 カレールウ	牛乳 鶏ひき肉 豚肉	かぼちゃ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 塩 カレー粉 中華スープ	815kcal 23.0g 26.1g
9	月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き にんじんとキャベツのサラダ* とうにゅう 豆乳ポタージュ	コッペパン マーマレード なたね油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	にんじん キャベツ とうもろこし にんにく パセリ たまねぎ ぶなしめじ	塩 酒 しょうゆ 米酢 コンソメ こしょう	752kcal 35.2g 25.0g
10	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げぎょうざ☆ ナムル あつあ ちゅうかに 厚揚げの中華煮	麦ごはん なたね油 三温糖 ごま油 すりごま でん粉	牛乳 ぎょうざ 厚揚げ 鶏肉	チンゲンサイ りよくとうもやし 乾しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん 青ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 中華スープ	794kcal 28.1g 23.3g
11	水	【郷土料理・特産物：茨城県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのつけ焼き みずなとはくさいの和風サラダ れんこんのこんこん汁*	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ みそ	みずな はくさい にんじん れんこん ぶなしめじ エリンギ 乾しいたけ たまねぎ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 煮干し	740kcal 35.6g 26.0g
12	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) かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ ごぼうサラダ ちゅうおうしょうがっこう 中央小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 牛肉	かぼちゃ ごぼう カラーピーマン たまねぎ にんじん れんこん えのきたけ ほうれんそう とうもろこし	塩 カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	823kcal 21.3g 24.3g
13	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ はるさめスープ	麦ごはん じゃがいも フレンチドレッシング マヨネーズ はるさめ	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ	塩 こしょう 酒 粒入りマスタード しょうゆ 中華スープ	730kcal 31.7g 22.1g
17	火	【お月見献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりだんご やさい 鶏団子の野菜あんかけ* うさぎかまぼこ入りすまし汁* 月見だんご	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 さといも 月見だんご	牛乳 チキンボール ちらしかまぼこ (うさぎ)	カラーピーマン たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 出し昆布 削り節	798kcal 22.9g 24.4g
18	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの塩麹焼き かぼちゃの豚そぼろ煮 とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	麦ごはん 塩麹 なたね油 三温糖	牛乳 あじ 豚ひき肉 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し	718kcal 35.5g 18.0g

☆ 10日(火) 揚げぎょうざ 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	
19	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのバジル揚げ あ キャベツとコーンのサラダ ハッシュドポーク	麦ごはん でん粉 なたね油 コールスロートレッシング ハヤシルウ	牛乳 むらさきいか 豚肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ トマト	酒 塩 バジルソース ケチャップ ウスターソース こしょう	844kcal 29.5g 27.9g
20	金	【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) ちくわの米粉天ぷら☆ こめこてん コーンポテト あつあ 厚揚げの炒め煮 いた に	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	のむヨーグル ト(B) 焼き竹輪 鶏肉 厚揚げ	とうもろこし たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 削り節	795kcal 25.4g 20.8g
24	火	【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 ぎゅうにゅう 牛乳 もろこのカレー揚げ あ こまつなと赤こんにゃくの炒め物 あか かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 もろこ 豚ひき肉 鶏肉 焼き豆腐	こまつな りよくとうもやし 赤こんにゃく たまねぎ にんじん 白ねぎ はくさい	酒 塩 カレー粉 みりん しょうゆ	773kcal 31.9g 21.8g
25	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめ ビビンバ トック入りスープ い	麦ごはん ごま油 三温糖 いりごま トック じゃがいも	牛乳 牛肉 鶏肉	えだまめ にんにく にんじん りよくとうもやし にら はくさい	塩 酒 みりん トウバンジャン しょうゆ 中華スープ	696kcal 28.9g 16.7g
26	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げの鶏肉みそかけ あつあ とりにく キャベツの塩こんぶあえ しお とうがんのくず煮風 にふう	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 みそ 豆みそ 塩昆布 豚肉 焼き竹輪	白ねぎ キャベツ にんじん とうがん だいこん たまねぎ 糸みつば	みりん ケチャップ しょうゆ 酒 塩 出し昆布 削り節	723kcal 27.5g 20.2g
27	金	【外国料理・チリ】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ポジョアルベハド (チリ風チキン煮込み)* ふう にこ ゼリー (ぶどう)	麦ごはん じゃがいも なたね油 オリーブ油 ハヤシルウ ゼリー (ぶどう)	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	塩 こしょう 白ワイン ケチャップ ウスターソース オレガノ パプリカ	736kcal 25.6g 17.8g
30	月	ハニーコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグブラウンソース だいこんのサラダ コンソメスープ	ハニーコッペパン なたね油 三温糖 ハヤシルウ 柑橘ドレッシング じゃがいも	牛乳 チキンハン バーグ 豚肉	エリンギ だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	737kcal 30.5g 26.1g

☆ 20日(金) 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

11日

茨城県は、日本の関東地方に位置し、琵琶湖に次ぐ広さがある霞ヶ浦があります。豊かな自然に恵まれ、農業や漁業が盛んで、おいしい食べ物も豊富です。この日の給食で使われているみずなやはくさい、汁物に入っているれんこんは、生産量全国1位、さばの漁獲量は全国3位です。

12日

中央小学校のおすすめカレーは、保健委員会の子どもたちが考えてくれました。色どりや食感がよくなるように、にんじんやとうもろこし、ほうれんそう、れんこん、えのきたけが入ったカレーとなっています。

24日

「もろこのカレー揚げ」に使用されるもろこは、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。

27日

ポジョアルベハドはチリでよく食べられている家庭料理です。スペイン語で「Pollo(ポジョ)」は「鶏肉」、「Arvejado(アルベハド)」は「グリーンピース」という意味です。ポジョアルベハドは、ごはんや細く切ったフライドポテトと一緒に食べることが多いです。

・・・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。
9月分の口座振替日は10月28日(月)です。
納付予定額は、中学校4,930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。