

令和6年 10月 こんだてひょう

今月の目標： 食べ物の働きを知ろう

東部C学校給食共同調理場(打出中・栗津中・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
		(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 火	【外国料理・エジプト】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ふたにく あか 豚肉の赤ワインソテー コシヤリ (米粉マカロニのトマト煮) クルカーススープ (里芋のスープ) *	麦ごはん 三温糖 米粉マカロニ ひよこまめ オリーブ油 さといも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 鶏肉	ピーマン エリンギ トマト たまねぎ キャベツ パセリ	塩 コンソメ こしょう 赤ワイン しょうゆ ケチャップ	707kcal 31.8g 17.6g
2 水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじのから揚げタルタルソース あおな さつまいものみそ汁 青菜のあえもの さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 タルタルソース さつまいも	牛乳 あじ 豚肉 みそ	しょうが にんじん キャベツ 青ねぎ りょくとうもやし ほうれんそう たまねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 煮干し	799kcal 31.6g 26.1g
3 木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 フランクフルト バジルポテトサラダ* チキンのトマト煮込み*	麦ごはん 三温糖 じゃがいも オリーブ油	牛乳 フランクフル ト 鶏肉	えだまめ にんじん かぼちゃ トマト だいこん キャベツ たまねぎ	バジルソース 塩 こしょう 白ワイン コンソメ ケチャップ	750kcal 31.8g 21.7g
4 金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ふたにく や しお なべふう 豚肉のしょうが焼き 塩こうじ 銅風 ちくわとこんにやくのおかか煮	麦ごはん なたね油 三温糖 塩麴	牛乳 豚肉 焼き竹輪 花かつお 鶏肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ だいこん しょうが にんじん はくさい ゆず果汁 こんにやく みずな	酒 塩 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	717kcal 36.4g 20.0g
7 月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 コッペパン ホキのバジルフライ キャベツの柑橘サラダ さつまいもの豆乳ポタージュ	コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも でん粉 さつまいも ホワイトルウ	牛乳 ホキ 豆乳	にんにく キャベツ だいこん たまねぎ にんじん	酒 バジル 塩 コンソメ こしょう	805kcal 33.3g 27.8g
8 火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう て や 大津産麦ごはん 牛乳 照り焼きチキン かぼちゃサラダ オニオンスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	酒 こしょう みりん しょうゆ 塩 コンソメ	710kcal 32.2g 18.6g
9 水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 すどり 酢鶏 キムチのサラダ* はるさめスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 はるさめ	牛乳 鶏肉 豚肉	カラピーマン キャベツ チンゲンサイ なら りょくとうもやし たまねぎ にんじん キムチ(はくさい)	塩 しょうゆ 酒 ケチャップ 中華スープ 米酢 みりん こしょう	757kcal 30.7g 21.7g
10 木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう とりだんご あ 大津産麦ごはん 牛乳 鶏団子のから揚げ ほうれんそうのおかかあえ わふう じる 和風カレー汁	麦ごはん でん粉 なたね油 カレールウ	牛乳 油揚げ チキンボール 花かつお 豚肉	ほうれんそう りょくとうもやし たまねぎ 青ねぎ にんじん	しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう 削り節 みりん	816kcal 29.8g 31.0g
11 金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ焼き わかめとだいこんのサラダ ぶた じゃが	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも 和風ドレッシング	牛乳 さば みそ 豚肉 わかめ	ゆず果汁 だいこん たまねぎ にんじん 糸こんにやく	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	803kcal 36.4g 26.5g
15 火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あ ぎゅうにく に 揚げたこ焼き☆ 牛肉のみそ煮 み だくさんのすまし汁	麦ごはん たこ焼き なたね油 三温糖	牛乳 花かつお 牛肉 みそ 豚肉	こんにやく 青ねぎ だいこん しょうが はくさい たまねぎ にんじん りょくとうもやし	ウスターソース ケチャップ 酒 みりん 削り節 しょうゆ 出し昆布	737kcal 25.3g 23.5g
16 水	きょうどりょうり とくさんぶつ おおいたけん 【郷土料理・特産物：大分県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう とりにく あ 大津産麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ あか お じる はくさいの赤しそあえ やまいもの落とし汁*	麦ごはん でん粉 なたね油 長芋	牛乳 鶏肉	しょうが キャベツ はくさい 赤しそ だいこん ごぼう こまつな にんじん 乾しいたけ	酒 塩 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	712kcal 30.7g 19.4g
17 木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう や 大津産麦ごはん 牛乳 焼きししゃも☆ じゃがいものカレーマヨ炒め* だいこんと豚肉の煮物	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	牛乳 ししゃも 鶏ささ身 豚肉	だいこん にんじん たけのこ こんにやく ぶなしめじ 青ねぎ	しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう みりん 削り節	701kcal 26.9g 22.2g
18 金	しゅうきそうたい きゅうしよく 秋季総体のため給食はありません。					

☆ 15日(火)揚げたこ焼き 中学生は3個です。

☆ 17日(木)焼きししゃも 中学生は3尾です。

日曜	献立名	主 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	(緑) おもに体の調子を		
21 月	パンパキンロール 豚肉のガーリック焼き 豆乳入りコーンポタージュ	パンパキンロール なたね油 イタリアンドレッシング 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 だいこん こまつな にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	769kcal 36.9g 25.9g
22 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん コーンフライ ナムル チゲ風みそ汁	麦ごはん なたね油 コーンフライ 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	チンゲンサイ 青ねぎ キムチ(はくさい) りょくとうもやし にんじん にんにく たまねぎ だいこん	しょうゆ 塩 煮干し	724kcal 22.1g 22.4g
23 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 揚げ鶏のおろしソースかけ 厚揚げとこまつなの煮びたし	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	だいこん たけのこ こまつな にんじん えのきたけ 青ねぎ ごぼう こんにやく りょくとうもやし	酒 塩 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	737kcal 33.8g 21.5g
24 木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 鶏肉と白ねぎの鉄板焼き 麻婆豆腐	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ゼリー(なし)	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 豆みそ	白ねぎ 乾しいたけ にんにく 青ねぎ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ	酒 塩 しょうゆ トウバンジャン 中華スープ	710kcal 36.3g 15.6g
25 金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん いかのかりん揚げ 鶏肉のすき焼き風煮	麦ごはん でん粉 なたね油 ごまドレッシング 三温糖	のむヨーグルト(B) むらさきいか 鶏肉 焼き豆腐	しょうが こまつな ごぼう えのきたけ にんじん しいたけ たまねぎ はくさい こんにやく 白ねぎ	酒 しょうゆ 塩	731kcal 31.2g 14.2g
28 月	【ハロウィン献立】 コッペパン ハンバーグきのこケチャップソースかけ 野菜のスープ煮込み	コッペパン 三温糖 じゃがいも マフィン(かぼちゃ)	牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ	ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	749kcal 28.2g 23.0g
29 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・ふりかけ(かつお) 牛乳 わかさぎの竜田揚げ 赤こんにやくとじゃがいものうま煮 豆腐とこまつなのみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	ふりかけ(かつお) 牛乳 わかさぎ(びわ湖産) 豚ひき肉 豆腐 みそ	しょうが 赤こんにやく こまつな たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節 煮干し	718kcal 26.4g 21.1g
30 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ちくわの磯辺揚げ☆ 厚揚げの炒め煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 あおのり 鶏肉 厚揚げ	りょくとうもやし カラーピーマン こんにやく にんじん さやいんげん	しょうゆ 塩 米酢 酒 みりん 削り節	833kcal 27.0g 26.7g
31 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 ローストチキン キャベツとブロッコリーのサラダ ・フレンチドレッシング	麦ごはん 三温糖 なたね油 フレンチドレッシング じゃがいも カレールウ はちみつ	のむヨーグルト(A) 鶏肉 牛ひき肉	しょうが にんにく キャベツ れんこん ブロッコリー たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし 赤こんにやく	塩 酒 しょうゆ こしょう カレー粉 ウスターソース ケチャップ	786kcal 34.1g 17.0g

☆ 30日(水)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 ハロウィンにちなんでハンバーグはかぼちゃ型になっており、中にもかぼちゃが練り込まれています。

29日 「わかさぎの竜田揚げ」に使用されるわかさぎは、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、えびとかに一緒に水揚げされます。

31日 今月のおすすめカレーは、石山中学校の生徒が考えてくれました。生徒の希望でキーマカレー風になっています。

・・・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。

10月分の口座振替日は11月28日(木)です。

納付予定額は、中学校6,090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。