

令和6年 11月 こんだてひょう

今月の目標： バランスの取れた食事をしよう

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 材				エネルギー たんぱく質 脂 質 中学校
			④ おもにエネルギーの もとになる	⑤ おもに体 をつくる	⑥ おもに体の調子を 整える	その他	
1	金	【日本型食事献立】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの しおこうじや 塩麴焼き* はくさいのおひたし さつま汁	麦ごはん 塩麴 なたね油 三温糖 さつまいも	牛乳 ぎんざけ 豚肉 油揚げ みそ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節 煮干し	725kcal 33.0g 21.6g
5	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 りんご ちくわの米粉天ぷら☆ ぶたにくどうふ 豚肉豆腐	麦ごはん 上新粉 なたね油 三温糖	牛乳 焼き竹輪 豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく 白ねぎ りんご	しょうゆ 塩 削り節	818kcal 27.1g 28.0g
6	水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお 赤魚のから揚げ はくさいのゆず風味 ぶたにく 豚じゃが	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 赤魚 豚肉	はくさい だいこん ゆず果汁 たまねぎ にんじん さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	790kcal 31.1g 22.5g
7	木	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものそぼろ炒め いた とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖 さといも	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 煮干し	717kcal 33.8g 20.3g
8	金	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のバジル焼き ハッシュドポーク いろど やさい 彩り野菜サラダ かんきつ 柑橘ドレッシング	麦ごはん なたね油 じゃがいも 柑橘ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 こしょう 白ワイン バジルソース ケチャップ ウスターソース	728kcal 32.7g 18.6g
11	月	おうち 近江うどん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの たつたあ 竜田揚げ はくさい 白菜とほうれんそうのごまあえ ぶたにく 豚肉とゆばのあんかけ汁	近江うどん でん粉 なたね油 すりごま	牛乳 さわら 豚肉 生ゆば	しょうが はくさい ほうれんそう たまねぎ 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	700kcal 33.4g 27.3g
12	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華ポテト はるさめ 春雨サラダ まーぼー豆腐 麻婆豆腐	麦ごはん さつまいも なたね油 三温糖 はるさめ でん粉 和風ドレッシング	牛乳 豆腐 豚ひき肉 豆みそ	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ たけのこ 青ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 トウバンジャン 中華スープ	758kcal 23.5g 18.3g
13	水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のカレー焼き* あつあ いた に 厚揚げの炒め煮 ブロッコリーサラダ・サウザンドレッシング	麦ごはん なたね油 サウザンドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 削り節	734kcal 35.6g 19.0g
14	木	【滋賀の産物を食べようデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのから揚げ もやしのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 鶏肉 焼き豆腐	こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ はくさい 青ねぎ 赤こんにゃく えのきたけ	しょうゆ 酒 塩 みりん 削り節	694kcal 27.3g 18.5g
15	金	おかつさんむぎ 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 ごぼうの炒めサラダ いた ポトフ	麦ごはん なたね油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	ごぼう とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ	717kcal 31.5g 19.6g
18	月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のガーリック揚げ キャベツのサラダ・イタリアンドレッシング とうにゅう 豆乳コーンポタージュスープ	コッペパン でん粉 なたね油 イタリアンドレッシング ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	にんにく キャベツ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ パセリ	酒 しょうゆ コンソメ こしょう 塩	809kcal 35.3g 29.6g
19	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 て や 照り焼きポークハンバーグ ほうれんそうのおかかあえ とりにく 鶏肉とはくさいのすまし汁	麦ごはん 三温糖 でん粉	牛乳 ポークハンバー グ 花かつお 鶏肉	ほうれんそう りょくとうもやし はくさい えのきたけ たまねぎ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	764kcal 25.9g 19.9g

☆ 5日(火) ちくわの米粉天ぷら

中学生は2個です。

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 をつくる	緑 おもに体の調子を 整える	その他	
20	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト (A) ぶたにく つ や 豚肉のレモン漬け焼き＊ だいこんとブロッコリーのサラダ ・フレンチドレッシング おうみぎゅうい からさきしょうがっこう 近江牛入り唐崎小学校おすすめカレー	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 さつまいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 豚肉 牛肉	レモン果汁 だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	塩 こしょう 酒 しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉	821kcal 31.3g 23.5g
21	木	【郷土料理・特産物：岐阜県】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けい や 鶏ちゃん焼き＊ さつまいもと栗のタルト おおとし 大歳のごっつお (ぶたにく、こんさい、にもの 豚肉と根菜の煮物)	麦ごはん 三温糖 なたね油 さといも タルト (さつまいも と栗)	牛乳 鶏肉 豆みそ みそ 豚肉 細切り昆布	にんにく だいこん こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	736kcal 33.4g 16.8g
22	金	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いそべ あ あじの磯辺揚げ けんちん汁 キムタク (ぶたにくとキムチとたくあんの炒め物)＊	麦ごはん でん粉 なたね油 ごま油 さといも	牛乳 あじ あおのり 豚肉 豆腐 油揚げ	キムチ (はくさい) つぼ漬け ごぼう にんじん こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 出し昆布 削り節	769kcal 34.9g 26.1g
25	月	【外国料理・スウェーデン】 がいにくりょうり バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 ショットブラール (スウェーデンふうポークミートボール)＊ マッシュポテト レンズ豆のスープ	バターリッチパン なたね油 でん粉 じゃがいも レンズまめ	牛乳 ポークミート ボール 豆乳 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	755kcal 31.6g 27.7g
26	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく、こうみや 牛乳 豚肉の香味焼き チンゲンサイのしお塩こんぶあえ こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物	麦ごはん 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 塩昆布 高野豆腐 鶏肉	白ねぎ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく	酒 しょうゆ 米酢 みりん 削り節	712kcal 34.2g 18.6g
27	水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのおろしだれ やさしいた とりだんごじる 野菜炒め 鶏団子汁	麦ごはん なたね油	牛乳 さば 豚肉 チキンボール 豆腐	だいこん キャベツ カラビーマン しょうが えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ オイスターソース こしょう 塩 出し昆布 削り節 みりん	749kcal 34.2g 27.9g
28	木	がっこうきゅうしょくようりょうり 【学校給食用料理コンクール入賞料理】♡ おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アドベリーソースのサクサク鶏から揚げ＊♡ きりぼ 切干しだいこんのキムチ炒め ぶたじる 豚汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ラズベリー (ソース) 三温糖	牛乳 鶏ささ身 焼き竹輪 豚肉 油揚げ みそ	にんにく しょうが アドベリー (ピューレ) 切干しだいこん キムチ (はくさい) ピーマン たまねぎ ごぼう にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 煮干し	713kcal 28.7g 19.7g
29	金	【かみかみデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ ポテトサラダ・マヨネーズ ちくげんに 筑前煮	麦ごはん でん粉 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) むらさきいか 鶏肉	しょうが とうもろこし きゅうり だいこん こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	762kcal 27.1g 18.6g

※ 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

20 日 唐崎小学校のおすすめカレーは、食感が楽しめて彩りがよくなるように、近江牛などいろいろな具材を取り入れました。

28 日 「アドベリーソースのサクサク鶏から揚げ」は、令和5年度学校給食用料理コンクールで最優秀賞に選ばれた、南郷中学校の生徒さんの料理を給食用に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。

11月分の口座振替日は12月30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をご確認ください。