

令和4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
			(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	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが ほっけのしおや 塩焼き いんげんのごまあえ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ごま油 いりごま じゃがいも	牛乳 ほっけ 豚肉	さやいんげん はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	715kcal 34.6g 17.6g
2	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ あ うめ ふうみ 風味 いろど やさい 彩り野菜サラダ わふう 和風ドレッシング さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	梅肉 赤しそ キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	823kcal 35.9g 24.0g
4	金	【日本型食事献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのたつたあ 竜田揚げ さといものみそ汁 ほうれんそうのおひたし	麦ごはん でん粉 なたね油 さといも	牛乳 さわら 豚肉 みそ	しょうが りよくとうもやし ほうれんそう はくさい にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し	794kcal 33.5g 26.9g
7	月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークチャップ やさい 野菜のコンソメサラダ* とうにゅう 豆乳コーンスープ	コッペパン ひまわり油 ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく りよくとうもやし ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ 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	749kcal 38.5g 25.5g
8	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのたつたあ 竜田揚げ ふたく やさい いた もの 豚肉と野菜の炒め物 にこ 煮込みおでん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 さといも	牛乳 わかさぎ 豚肉 鶏肉 がんもどき	しょうが たけのこ ピーマン カラーピーマン だいこん にんにく こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし	745kcal 31.8g 23.2g
9	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のしょうが焼き じゃがいものあまから煮 しお なべふう 鍋風*	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖 塩麴	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	しょうが はくさい ぶなしめじ みずな ゆず果汁	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩 出しこんぶ	714kcal 39.3g 17.0g
10	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのカレー焼き ちくぜんに 筑前煮 キャベツとじゃがいものサラダ・マヨネーズ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	牛乳 あじ 鶏肉	キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 みりん けずりぶし	719kcal 35.7g 19.6g
11	金	【郷土料理・特産物：東京都】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおのから揚げ☆ こまつなのあえもの み 実だくさんみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 とびうお みそ	こまつな りよくとうもやし だいこん にんじん 青ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 煮干し	754kcal 32.0g 20.7g
14	月	おうみ 近江うどん ぎゅうにゅう 牛乳 ごもく 五目あんかけ汁 かぼちゃと金時豆の にしよあ 二色揚げ あぶらあ やさい に 油揚げと野菜の煮びたし	近江うどん 金時豆 でん粉 なたね油 ひまわり油	牛乳 油揚げ 豚肉	かぼちゃ りよくとうもやし こまつな たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ	塩 みりん しょうゆ けずりぶし 酒 出しこんぶ	646kcal 27.1g 20.7g
15	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きさばのねぎソースかけ こうやどうふ ふく に 高野豆腐の含め煮 わかめのすまし汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 さば 高野豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ	青ねぎ にんじん ぶなしめじ たまねぎ こまつな	塩 酒 しょうゆ 米酢 みりん けずりぶし 出しこんぶ	728kcal 36.9g 24.5g
16	水	【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) ふたく からあ に 豚肉のピリ辛揚げ ひじきのうま煮 こんさい 根菜のみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 さつまいも	のむヨーグルト (B) 豚肉 干しひじき 鶏肉 油揚げ みそ	さやいんげん だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャ ン けずりぶし 煮干し	751kcal 32.9g 17.3g

☆ 11日(金)とびうおのから揚げ 中学生は3枚です。

日	曜	献立名	主 材 料				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	
17	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のガーリック焼き まめ ひよこ豆のサラダ ビーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも ひよこまめ マヨネーズ ビーフン	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく れんこん とうもろこし はくさい にんじん 青ねぎ ぶなしめじ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	756kcal 34.8g 23.2g
18	金	しが さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あ びわますのから揚げ キャベツのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	牛乳 びわます 鶏肉	しょうが りよくとうもやし にんじん はくさい キャベツ えのきたけ 青ねぎ たまねぎ 赤こんにゃく	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	805kcal 38.1g 23.7g
21	月	こっぺパン ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー (みかん) ホキのバーベキューソース とうにゅうい 豆乳入りのこのシチュー	コッペパン 三温糖 ホワイトルウ ひまわり油 じゃがいも ゼリー (みかん)	牛乳 ホキ 鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ ブロッコリー	白ワイン 塩 こしょう ケチャップ コンソメ	709kcal 36.9g 19.6g
22	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク だいこんサラダ・しそドレッシング	麦ごはん じゃがいも なたね油 しそドレッシング ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん カラーピーマン たまねぎ エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソー ス こしょう	725kcal 22.3g 20.6g
24	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく て や 鶏肉の照り焼き 厚揚げの炒め煮 たけのこ ブロッコリーのサラダ・サウザンドレッシング	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 サウザンドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	しょうが ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	749kcal 36.8g 19.4g
25	金	がいこくりょうり ちゅうごく 【外国料理・中国】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ちゅうか 中華ポテト ごぼうのサラダ あつあ マーボー厚揚げ	麦ごはん さつまいも なたね油 三温糖 ごまドレッシング ひまわり油 でん粉	牛乳 まぐろ・油漬フ レーク 厚揚げ 豚ひき肉 豆みそ	ごぼう とうもろこし エリンギ たまねぎ たけのこ カラーピーマン 青ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 トウバンジャ ン 中華スープ	842kcal 25.7g 23.7g
28	月	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 ぶたにく や 豚肉のバジル焼き やさい 野菜のスープ煮込み りんご	黒糖パン じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ りんご	白ワイン 塩 こしょう バジル コンソメ	724kcal 34.9g 21.5g
29	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さけだんごのしょうゆだれ* はくさいのゆずあえ さわにわん 沢煮あん	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ひまわり油	牛乳 鮭つみれ 豚肉	しょうが はくさい にんじん ゆず果汁 だいこん ごぼう たけのこ 青ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	697kcal 27.0g 22.7g
30	水	【おすすすめカレー・のこ 残さず食べようデー】 おおつさんむぎ のむヨーグルト(A) 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) コーンフライ キャベツとベーコンのソテー あおやまちゅうがっこう 青山中学校おすすすめカレー	麦ごはん コーンフライ なたね油 イタリアンドレ ッシング ひまわり油 さといも カレールウ	のむヨーグルト (A) ベーコン 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう 赤こんにゃく	塩 こしょう ウスターソー ス カレー粉	822kcal 23.3g 22.8g

※ 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 東京都の特産物の「とびうお」は、主に八丈島で水揚げされています。また「こまつな」は、江戸時代に江戸川区にある小松川の周りで栽培されたことから、徳川吉宗が名付けたといわれています。
- 18日 「びわますのから揚げ」に使用するびわますは、さけのアレルゲンと魚卵を含みます。また、原料のびわますは、[えび、かに]を餌として食べることがあります。なお、同一工場内で、卵、乳、小麦、えび、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。
- 25日 中華料理として日本でもよく知られる「マーボー豆腐」を、給食では、厚揚げを使ってアレンジして提供します。また「中華ポテト」は、さつまいもを揚げて甘辛いたれをからめた料理です。

・・・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。

11月分の口座振替日は12月28日(水)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。