

# 令和6年 6月 こんだてひょう

今月の目標: よくかんで食べよう

東部B学校給食共同調理場(田上小・上田上小・青山小・瀬田小・瀬田南小・瀬田東小・瀬田北小)

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 小学校
			(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	
3	月	白ごはん(天津産米) 牛乳 豚肉のガーリック焼き セリー(さくらんぼ) じゃがいもとちくわのうま煮	白ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖 セリー(さくらんぼ)	牛乳 豚肉 焼き竹輪	にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 削り節	566kcal 24.4g 14.4g
4	火	黒糖パン 牛乳 ますのマスタード焼き キャベツのサラダ 豆乳入りポテトポタージュ	黒糖パン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ます 豆乳	にんにく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	白ワイン 塩 こしょう 粒入りマスタード コンソメ	594kcal 28.4g 19.5g
5	水	白ごはん(天津産米) 牛乳 鶏団子のしょうゆだれ キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	白ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 チキンボール 塩昆布 豆腐 油揚げ	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	615kcal 20.6g 26.0g
6	木	白ごはん(天津産米) 牛乳 さわらの照り焼き きんぴらごぼう 豆腐と油揚げのみそ汁	白ごはん 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し	562kcal 26.9g 17.5g
7	金	白ごはん(天津産米) 牛乳 厚揚げのみそだれかけ かぼちゃサラダ 沢煮椀	白ごはん なたね油 三温糖 マヨネーズ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	しょうが 白ねぎ かぼちゃ とうもろこし だいこん ごぼう たけのこ にんじん 糸みつばこんにゃく	しょうゆ みりん トウバンジャン 塩 出し昆布 削り節	583kcal 19.4g 20.4g
10	月	【滋賀の産物を食べようデー】 白ごはん(天津産米) 牛乳 大豆とごぼうのたれがらめ だいこんサラダ かしわのじゅんじゅん	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 和風ドレッシング	牛乳 大豆 鶏肉	だいこん きゅうり カレーピーマン たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう はくさい えのきたけ 赤こんにゃく	しょうゆ 塩	572kcal 21.1g 18.8g
11	火	コッペパン 牛乳 フランクフルト コーンポテト 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン なたね油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	624kcal 26.5g 25.2g
12	水	白ごはん(天津産米) 牛乳 さばの塩焼き 野菜のごまあえ 豚じゃが	白ごはん なたね油 三温糖 すりごま じゃがいも	牛乳 さば 豚肉	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ 削り節	575kcal 27.0g 19.4g
13	木	近江うどん 牛乳 わかさぎのから揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 五目野菜汁	近江うどん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 鶏ひき肉 豚肉 油揚げ	かぼちゃ りよくとうもやし キャベツ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん 出し昆布	550kcal 25.1g 20.4g
14	金	白ごはん(天津産米) 牛乳 豚肉のカレー焼き はるさめのマヨサラダ ゆばのみそ汁	白ごはん はるさめ マヨネーズ	牛乳 豚肉 生ゆば 豆腐 みそ	りよくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 煮干し	571kcal 26.6g 20.5g
17	月	白ごはん(天津産米) 牛乳 ホキのから揚げ くきわかめの酢のもの みだくさんみそ汁	白ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ホキ粉付 くきわかめ みそ	りよくとうもやし とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ねぎ	塩 しょうゆ 米酢 煮干し	545kcal 21.6g 16.7g
18	火	抹茶パン 牛乳 チキンハンバーグケチャップソースかけ キャベツのゆで野菜・フレンチドレッシング コンソメスープ	抹茶パン 三温糖 フレンチドレッシング じゃがいも	牛乳 チキンハンバーグ ベーコン	キャベツ アスパラガス たまねぎ にんじん エリンギ	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	622kcal 25.0g 24.0g

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 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	水	【郷土料理・特産物：福島県】 白ごはん(大津産米) 牛乳 めひかりのから揚げ ゼリー(もも) ざくざく煮(鶏肉と野菜の煮物)*	白ごはん でん粉 なたね油 ゼリー(もも)	牛乳 メヒカリ 鶏肉	にんじん だいこん こんにやく ごぼう さやえんどう	酒 塩 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	572kcal 19.0g 16.1g
20	木	【かみかみデー】 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(B) あじの竜田揚げ きゅうりの梅あえ 高野豆腐の煮物	白ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	のむヨーグルト(B) あじ 高野豆腐 鶏肉	しょうが きゅうり りよくとうもやし 梅肉 切干しだいこん 青ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	570kcal 26.1g 12.6g
21	金	白ごはん(大津産米) 牛乳 蒸しポークしゅうまい☆ ほうれんそうともやしの炒めナムル 鶏肉と野菜の中華風煮	白ごはん ごま油 すりごま なたね油 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉 蒸しかまぼこ	ほうれんそう りよくとうもやし はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	みりん しょうゆ 中華スープ	554kcal 22.7g 16.4g
24	月	白ごはん(大津産米) 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ ひじきのうま煮 のっぺい汁	白ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 だん粉 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 干しひじき 鶏肉 厚揚げ	にんじん さやいんげん こんにやく だいこん	しょうゆ 削り節 出し昆布 みりん 塩	555kcal 18.1g 17.4g
25	火	【外国料理・ギリシャ】 コッペパン 牛乳 野菜のマリネ カラマリフリット(いかのから揚げ) スティファド(ギリシャ風トマト煮)*	コッペパン でん粉 なたね油 三温糖 オリーブ油	牛乳 むらさきいか 豚肉	しょうが だいこん カラーピーマン トマト レモン果汁 かぼちゃ なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	酒 しょうゆ 塩 コンソメ ケチャップ こしょう 赤ワイン	604kcal 25.3g 21.6g
26	水	白ごはん(大津産米) 牛乳 豚肉のねぎだれかけ はくさいとツナの炒め物 じゃがいものそぼろ煮	白ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 鶏ひき肉	青ねぎ はくさい ピーマン にんじん たまねぎ 糸こんにやく さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん コンソメ こしょう 削り節	555kcal 25.4g 16.1g
27	木	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(A) 大豆しゃりしゃり揚げ ごぼうサラダ 小松小学校おすすめカレー	白ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ じゃがいも カレールウ はちみつ	のむヨーグルト(A) 大豆 豚ひき肉	ごぼう さやいんげん たまねぎ かぼちゃ りんごピューレ	塩 しょうゆ こしょう ウスターソース オイスター ソース ケチャップ カレー粉	680kcal 19.9g 23.5g
28	金	白ごはん(大津産米) 牛乳 豚肉のしょうが焼き もやしの甘酢あえ 厚揚げと野菜のみそ煮	白ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 厚揚げ みそ	しょうが たまねぎ りよくとうもやし キャベツ にんじん たけのこ えだまめ ぶなしめじ	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん 削り節	599kcal 28.6g 18.0g

☆ 21日(金) 蒸しポークしゅうまい

小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個です。

☆ 24日(月) ちくわの米粉天ぷら

小学生は低学年・中学年:1個、高学年: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・・・

※ エネルギー、たんぱく質、脂質の値は小学校3・4年生の1食当たりの栄養量です。

### ★こんだてから

19日 いわき市の市の魚として知られるメヒカリは、目が青く光ることから「アオメエソ」とも言われています。給食では、から揚げにして提供します。  
ざくざく煮は、たつぶりの根菜類を、だして煮込んだ料理です。いろいろな野菜をざくざく切って煮ることから、この名前で呼ばれるようになったともいわれています。

27日 小松小学校おすすめカレーは、辛いカレーが苦手な方でも食べられる、甘めの食材を使用したカレーです。オイスターソースを使ってコクを出すのがポイントです。

・・・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。

6月分の口座振替日は7月29日(月)です。

納付予定額は、小学校4,800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をご確認下さい。