

# 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<br>たんぱく質<br>脂 質<br>小学校 |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|
|    |   |                                                                                                                                                                                        | (黄) おもにエネルギーの<br>もとになる                                     | (赤) おもに<br>体をつくる                     | (緑) おもに体の調子を<br>整える                                                   | その他                                                   |                              |
| 4  | 水 | 【 <sup>がいこくりょうり</sup> 外国料理・チリ】<br>おおつさんむぎ ぎゅうにゅう<br>大津産麦ごはん 牛乳<br>フライドポテト<br>ポジョアルベハド (チリ風チキン煮込み)*<br>ゼリー (ぶどう)                                                                        | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>なたね油<br>オリーブ油<br>ハヤシルウ<br>ゼリー (ぶどう)       | 牛乳<br>鶏肉                             | にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>グリーンピース<br>トマト                                | 塩<br>こしょう<br>白ワイン<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>オレガノ<br>パプリカ | 582kcal<br>20.9g<br>15.5g    |
| 5  | 木 | おおつさんむぎ ぎゅうにゅう<br>大津産麦ごはん 牛乳<br>あじの <sup>しおこうじや</sup> 塩麴焼き かぼちやの <sup>ぶた</sup> 豚そぼろ <sup>に</sup> 煮<br>とうふ <sup>しる</sup> 豆腐とわかめのみそ汁                                                     | 麦ごはん<br>塩麴<br>なたね油<br>三温糖                                  | 牛乳 あじ<br>豚ひき肉<br>豆腐<br>わかめ<br>油揚げ みそ | かぼちゃ<br>たまねぎ<br>にんじん                                                  | 酒<br>塩<br>みりん<br>しょうゆ<br>煮干し                          | 553kcal<br>27.7g<br>15.4g    |
| 6  | 金 | 【おすすめカレー・ <sup>のこ</sup> 残さず <sup>た</sup> 食べようデー】<br>おおつさんむぎ ぎゅうにゅう<br>大津産麦ごはん のむヨーグルト (A)<br>かぼちやと大豆の <sup>だいず</sup> ココロ揚げ <sup>あ</sup><br>ごぼうサラダ <sup>ちゅうおうしょうがっこう</sup> 中央小学校おすすめカレー | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>ごまドレッシング<br>じゃがいも<br>カレールウ          | のむヨーグルト (A)<br>大豆<br>牛肉              | かぼちゃ ごぼう<br>カラーピーマン<br>たまねぎ にんじん<br>れんこん<br>えのきたけ<br>ほうれんそう<br>とうもろこし | 塩<br>カレー粉<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>こしょう                 | 636kcal<br>16.9g<br>19.0g    |
| 9  | 月 | おおつさんむぎ ぎゅうにゅう<br>大津産麦ごはん 牛乳<br>えだまめ ビビンバ<br>トック入りスープ                                                                                                                                  | 麦ごはん<br>ごま油<br>三温糖 いりごま<br>トック<br>じゃがいも                    | 牛乳<br>牛肉<br>鶏肉                       | えだまめ<br>にんにく<br>にんじん<br>りよくとうもやし<br>にら はくさい                           | 塩 酒<br>みりん<br>トウバンジャン<br>しょうゆ<br>中華スープ                | 541kcal<br>23.3g<br>14.6g    |
| 10 | 火 | コッペパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>あ</sup> いかのバジル揚げ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ハッシュドポーク                                                                                                           | コッペパン<br>でん粉<br>なたね油<br>コールスロートレッシング<br>ハヤシルウ              | 牛乳<br>むらさきいか<br>豚肉                   | キャベツ<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>にんじん<br>エリンギ トマト                            | 酒 塩<br>バジルソース<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>こしょう             | 673kcal<br>27.0g<br>27.3g    |
| 11 | 水 | おおつさんむぎ ぎゅうにゅう<br>大津産麦ごはん 牛乳<br>さわらの <sup>たつたあ</sup> 竜田揚げ<br>きりぼ <sup>いた</sup> 切干しだいこんのキムチ炒め さつま汁 <sup>じる</sup>                                                                        | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>さつまいも                               | 牛乳<br>さわら<br>豚肉<br>油揚げ<br>みそ         | しょうが<br>切干しだいこん<br>キムチ (はくさい)<br>ピーマン<br>たまねぎ 青ねぎ                     | 酒 しょうゆ<br>中華スープ<br>塩<br>煮干し                           | 659kcal<br>26.6g<br>24.1g    |
| 12 | 木 | おおつさんむぎ ぎゅうにゅう<br>大津産麦ごはん 牛乳<br>ぶたにく <sup>や</sup> 豚肉のマスタード焼き<br>ポテトサラダ はるさめスープ                                                                                                         | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>フレンチドレッシング<br>マヨネーズ<br>はるさめ               | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉                       | たまねぎ<br>きゅうり<br>にんじん<br>キャベツ<br>チンゲンサイ                                | 塩 こしょう<br>酒<br>粒入りマスタード<br>しょうゆ<br>中華スープ              | 567kcal<br>25.5g<br>18.8g    |
| 13 | 金 | 【お月見 <sup>つきみ</sup> 献立】<br>おおつさんむぎ ぎゅうにゅう<br>大津産麦ごはん 牛乳<br>とりだんご <sup>やさい</sup> 鶏団子の野菜あんかけ*<br>うさぎかまぼこ <sup>い</sup> 入りすまし汁 <sup>じる</sup> *<br>つきみ 月見だんご                                | 麦ごはん<br>なたね油<br>三温糖<br>でん粉<br>さといも<br>月見だんご                | 牛乳<br>チキンボール<br>ちらしかまぼこ (うさぎ)        | カラーピーマン<br>たまねぎ<br>だいこん<br>にんじん<br>青ねぎ                                | 米酢<br>みりん<br>しょうゆ<br>ケチャップ<br>出し昆布<br>削り節             | 636kcal<br>18.8g<br>20.6g    |
| 17 | 火 | コッペパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>あ</sup> 豚肉のマーマレード焼き<br>にんじんとキャベツのサラダ*<br>とうにゅう <sup>あ</sup> 豆乳ポタージュ                                                                                    | コッペパン<br>マーマレード<br>なたね油<br>三温糖<br>オリーブ油<br>じゃがいも<br>ホワイトルウ | 牛乳<br>豚肉<br>豆乳                       | にんじん<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>にんにく<br>パセリ<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ                | 塩<br>酒<br>しょうゆ<br>米酢<br>コンソメ<br>こしょう                  | 595kcal<br>28.3g<br>20.8g    |
| 18 | 水 | 【かみかみデー】<br>おおつさんむぎ ぎゅうにゅう<br>大津産麦ごはん のむヨーグルト(B)<br>ちくわの <sup>こめこてん</sup> 米粉天ぷら☆<br>コーンポテト <sup>あつあ</sup> 厚揚げの <sup>いた</sup> 炒め煮 <sup>に</sup>                                          | 麦ごはん<br>上新粉<br>なたね油<br>じゃがいも<br>マヨネーズ<br>三温糖               | のむヨーグルト (B)<br>焼き竹輪<br>鶏肉<br>厚揚げ     | とうもろこし<br>たまねぎ<br>こんにゃく<br>にんじん<br>さやいんげん                             | 塩<br>こしょう<br>酒<br>しょうゆ<br>みりん<br>削り節                  | 588kcal<br>18.5g<br>15.7g    |

☆ 18日(水) 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。

| 日  | 曜 | 献立名                                                                                                                   | 主  な  材  料                                            |                                                     |                                                                      |                                                       | エネルギー                     |     |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|-----|
|    |   |                                                                                                                       | ●黄●<br>おもにエネルギーの<br>もとになる                             | ●赤●<br>おもに<br>体をつくる                                 | ●緑●<br>おもに体の調子を<br>整える                                               | その他                                                   | たんぱく質                     |     |
|    |   |                                                                                                                       |                                                       |                                                     |                                                                      |                                                       | 脂 質                       |     |
|    |   |                                                                                                                       |                                                       |                                                     |                                                                      |                                                       |                           | 小学校 |
| 19 | 木 | ちゅうかめん<br>中華麺<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>かぼちやの大学芋風＊<br>チンゲンサイと鶏肉のオイスターソース炒め<br>ちゅうか<br>中華カレースープ                               | 中華麺<br>でん粉<br>なたね油<br>三温糖<br>カレールウ                    | 牛乳<br>鶏ひき肉<br>豚肉                                    | かぼちや<br>チンゲンサイ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>たけのこ<br>青ねぎ                | みりん<br>しょうゆ<br>オイスターソース<br>こしょう<br>塩<br>カレー粉<br>中華スープ | 617kcal<br>21.9g<br>22.0g |     |
| 20 | 金 | きょうどりょうり<br>【郷土料理・特産物：茨城県】<br>おおつさんむぎ<br>大津産麦ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さばのつけ焼き<br>みずなとはくさいの和風サラダ<br>れんこんのこんこん汁＊          | 麦ごはん<br>なたね油<br>和風ドレッシング                              | 牛乳<br>さば<br>鶏肉<br>油揚げ<br>みそ                         | みずな<br>はくさい<br>にんじん<br>れんこん<br>ぶなしめじ<br>エリンギ<br>乾しいたけ<br>たまねぎ<br>青ねぎ | 酒<br>みりん<br>しょうゆ<br>塩<br>煮干し                          | 566kcal<br>27.7g<br>21.1g |     |
| 24 | 火 | ハニーコッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>チキンハンバーグブラウンソース<br>だいこんのサラダ<br>コンソメスープ                                                    | ハニーコッペパン<br>なたね油<br>三温糖<br>ハヤシルウ<br>柑橘ドレッシング<br>じゃがいも | 牛乳<br>チキンハン<br>バーグ<br>豚肉                            | エリンギ<br>だいこん<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ                        | 白ワイン<br>ケチャップ<br>塩<br>コンソメ<br>こしょう                    | 580kcal<br>24.5g<br>21.4g |     |
| 25 | 水 | おおつさんむぎ<br>大津産麦ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あつあ<br>とりにく<br>厚揚げの鶏肉みそかけ<br>キャベツの塩こんぶあえ<br>とうがんのくず煮風                           | 麦ごはん<br>なたね油<br>三温糖<br>でん粉                            | 牛乳<br>厚揚げ<br>鶏ひき肉<br>みそ<br>豆みそ<br>塩昆布<br>豚肉<br>焼き竹輪 | 白ねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>とうがん<br>だいこん<br>たまねぎ<br>糸みつば                  | みりん<br>ケチャップ<br>しょうゆ<br>酒<br>塩<br>出し昆布<br>削り節         | 562kcal<br>22.3g<br>17.3g |     |
| 26 | 木 | おおつさんむぎ<br>大津産麦ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ぶたにく<br>豚肉のしょうが焼き<br>やさい<br>野菜のだししょうゆあえ<br>とりだんごじる<br>鶏団子汁                      | 麦ごはん                                                  | 牛乳<br>豚肉<br>チキンボール<br>豆腐                            | たまねぎ<br>しょうが<br>きゅうり<br>キャベツ<br>えのきたけ<br>にんじん<br>青ねぎ                 | 酒<br>しょうゆ<br>みりん<br>塩<br>削り節<br>出し昆布                  | 556kcal<br>26.5g<br>18.9g |     |
| 27 | 金 | おおつさんむぎ<br>大津産麦ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あ<br>揚げぎょうざ☆<br>ナムル<br>あつあ<br>ちゅうかに<br>厚揚げの中華煮                                  | 麦ごはん<br>なたね油<br>三温糖<br>ごま油<br>すりごま<br>でん粉             | 牛乳<br>ぎょうざ<br>厚揚げ<br>鶏肉                             | チンゲンサイ<br>りよくとうもやし<br>乾しいたけ<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>にんじん<br>青ねぎ<br>しょうが   | しょうゆ<br>塩<br>中華スープ                                    | 574kcal<br>21.1g<br>17.4g |     |
| 30 | 月 | しが<br>さんぶつ<br>た<br>【滋賀の産物を食べようデー】<br>おおつさんむぎ<br>大津産麦ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>もろこのカレー揚げ<br>こまつなと赤こんにやくの炒め物<br>かしわのじゅんじゅん | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>じゃがいも<br>三温糖                   | 牛乳<br>もろこ<br>豚ひき肉<br>鶏肉<br>焼き豆腐                     | こまつな<br>りよくとうもやし<br>赤こんにやく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>白ねぎ<br>はくさい            | 酒<br>塩<br>カレー粉<br>みりん<br>しょうゆ                         | 600kcal<br>25.7g<br>18.5g |     |

☆ 27日(金) 揚げぎょうざ 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3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年生の一食当たりの栄養量です。

★こんだてから

- 4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。
- 6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。
- 20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。
- 30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。

・・・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、小学校4,080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。