

# 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
			② おもにエネルギーのもとになる	③ おもに体をつくる	④ おもに体の調子を整える	その他	
1	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの磯辺揚げ けんちん汁 キムタク(豚肉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 こんにやく 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 出し昆布 削り節	592kcal 27.2g 21.7g
5	火	コッペパン 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	コッペパン 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	585kcal 29.6g 20.2g
6	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのおろしだれ やさいいた 野菜炒め とりだんごじる 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 カラーピーマン 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	573kcal 26.7g 22.5g
7	木	おおつさんむぎ 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 中華スープ 塩 トウバンジャン 中華スープ	588kcal 19.2g 15.8g
8	金	おおつさんむぎ 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 こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	594kcal 21.4g 16.0g
11	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 がたにく 豚肉のしょうが焼き じゃがいものそぼろ炒め 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	557kcal 27.2g 17.3g
12	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 がたにく 豚肉のマスタード焼き ごぼうの炒めサラダ ポトフ	コッペパン 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	575kcal 28.6g 20.9g
13	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しが さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 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 りよくとうもやし にんじん たまねぎ はくさい 青ねぎ 赤こんにやく えのきたけ	しょうゆ 酒 塩 みりん 削り節	539kcal 22.2g 15.9g
14	木	おうみ 近江うどん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの竜田揚げ はくさい 白菜とほうれんそうのごまあえ がたにく 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	545kcal 26.1g 22.4g
15	金	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	581kcal 28.5g 17.4g
18	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 【日本型食事献立】 さけの塩麴焼き* 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	556kcal 25.8g 17.9g

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	
19	火	コッペパン 牛乳 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 豆乳コーンポタージュスープ	コッペパン でん粉 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	644kcal 28.4g 24.7g
20	水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 りんご ちくわの米粉天ぷら☆ 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	580kcal 20.2g 19.2g
21	木	【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 牛乳 アドベリーソースのサクサク鶏から揚げ* きりぼし 切干しだいこんのキムチ炒め 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	588kcal 25.5g 18.6g
22	金	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 照り焼きポークハンバーグ ほうれんそうのおかかあえ 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 りよくとうもやし 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	589kcal 20.9g 16.8g
25	月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あかうお あ はくさいのゆず風味 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	609kcal 24.4g 18.9g
26	火	【外国料理・スウェーデン】 バターリッチパン 牛乳 ショットブラール (スウェーデン風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	596kcal 25.5g 22.8g
27	水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き チンゲンサイの塩こんぶあえ 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	553kcal 27.5g 16.0g
28	木	【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) 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 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	643kcal 24.7g 19.3g
29	金	【郷土料理・特産物：岐阜県】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き* さつまいもと栗のタルト 大歳のごっつお(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	597kcal 27.0g 15.8g

☆ 20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。

※ 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

21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。

28日 唐崎小学校のおすすめカレーは、食感が楽しく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。

・・・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、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をご確認ください。