

令和8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A学校給食共同調理場(中央小、平野小、膳所小、富士見小、晴嵐小、石山小、南郷小、大石小)

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
			(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	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ ナムル とりにく やさい ちゅうかふうに 鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 ごま油 三温糖 でん粉	牛乳 焼き竹輪 鶏肉	チンゲンサイ だいこん にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ	しょうゆ 中華スープ	550kcal 20.7g 17.7g
2	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き はくさいの赤しそあえ 鶏団子汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 さば チキンボール	はくさい キャベツ 赤しそ たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 出し昆布 削り節	554kcal 26.0g 20.0g
3	水	コッペパン・メープルジャム 牛乳 チキンナゲット☆ ミネストローネ ほうれんそうとツナのソテー	コッペパン メープルジャム なたね油 米粉マカロニ 三温糖	牛乳 チキンナゲット まぐろ・油漬 フレーク 豚肉	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	コンソメ 塩 こしょう トマトピュー レー ケチャップ	622kcal 24.5g 22.4g
4	木	【外国料理・アメリカ】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ロコモコ風ポークハンバーグ* いろど やさい 彩り野菜サラダ チキンロングライス (春雨のスープ) *	麦ごはん なたね油 三温糖 柑橘ドレッシング はるさめ じゃがいも	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉	たまねぎ キャベツ カラーピーマン とうもろこし にんじん にんにく しょうが 青ねぎ	赤ワイン ウスターソー ス ケチャップ こしょう しょうゆ 中華スープ 塩	577kcal 21.6g 16.5g
5	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あかうお 赤魚のから揚げ 豚肉とたまねぎの炒め物 ちゃんこ鍋風	麦ごはん でん粉 なたね油 はるさめ	牛乳 赤魚 豚肉 チキンボール 豆腐	たまねぎ ピーマン えのきたけ はくさい にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん 削り節 出し昆布	605kcal 25.1g 20.6g
8	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎのかりん揚げ はるさめサラダ マーボー豆腐	麦ごはん でん粉 なたね油 はるさめ 三温糖	牛乳 わかさぎ 豆腐 豚ひき肉 みそ	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ にんにく	酒 しょうゆ 塩 米酢 トウバンジャン 中華スープ	599kcal 22.4g 18.9g
9	火	【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) あじの竜田揚げ けんちん汁 きりぼ 切干しだいこんのキムチ炒め	麦ごはん でん粉 なたね油	のむヨーグル ト(B) あじ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	しょうが 切干しだいこん キムチ (はくさい) ピーマン にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 出し昆布 削り節	561kcal 27.3g 14.2g
10	水	こくとう 黒糖パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き はくさいサラダ オニオンスープ	黒糖パン なたね油 コーンドレッシン グ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく はくさい きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	酒 しょうゆ 粒入りマスタード 塩 コンソメ こしょう	576kcal 28.3g 21.3g
11	木	【郷土料理・特産物：佐賀県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ゼリー (みかん) いかの磯辺揚げ のっぺい汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも ゼリー (みかん)	牛乳 むらさきいか あおのり 厚揚げ	たまねぎ こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	593kcal 22.2g 16.1g
12	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き コールスローサラダ きのこのブラウンシチュー	麦ごはん マーマレード なたね油 フレンチドレッシ ング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソー ス こしょう	613kcal 26.0g 21.0g
15	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ごぼうサラダ ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ゆばのすまし汁	麦ごはん マヨネーズ	牛乳 豚肉 生ゆば 豆腐	しょうが たまねぎ ごぼう さやいんげん だいこん にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 出し昆布 削り節	550kcal 24.9g 19.3g

☆ 1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。

☆ 3日(水) チキンナゲット

小学生は低学年・中学年：2個、高学年：3個です。

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	
16	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぶたにく 豚肉のガーリック焼き ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏のすき焼き ふうに 風煮 こまつなのおひたし	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんにく こまつな だいこん たまねぎ はくさい 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 削り節	544kcal 29.6g 15.6g
17	水	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のスープ煮込み にこ にこ フランフルトケチャップソース コーンポテト	コッペパン じゃがいも	牛乳 フランフルト 鶏肉	とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ パセリ	粒入りマスタード ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	556kcal 24.8g 20.7g
18	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 あか 赤こんにゃくとじゃがいものうま煮 う 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 もろこ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	赤こんにゃく たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 削り節 煮干し	587kcal 22.3g 20.0g
19	金	おうみ 近江うどん だいにんぎ だいこんサラダ わふう 和風カレー汁	近江うどん 上新粉 なたね油 和風ドレッシング カレールー	牛乳 豚肉 油揚げ	かぼちゃ だいこん こまつな たまねぎ 青ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 削り節	557kcal 18.5g 23.9g
22	月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの きんぴらごぼう あつあ 厚揚げのみそ煮	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さわら 豚ひき肉 鶏肉 厚揚げ みそ	ゆず果汁 えだまめ 糸こんにゃく さやいんげん にんじん ぶなしめじ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	593kcal 29.9g 17.9g
23	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん だいず 大豆とごぼうのたれがらめ しおこんぶ こまつなの塩昆布あえ さわにわん 沢煮椀	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 大豆 塩昆布 豚肉	ごぼう こまつな だいこん キャベツ たまねぎ にんじん 糸みつば 乾しいたけ	しょうゆ みりん 塩 出し昆布 削り節	543kcal 20.1g 18.7g
24	水	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツのレモンあえ たらのフライ パンプキンポタージュ*	コッペパン でん粉 なたね油 ホワイトルー	牛乳 たら	キャベツ だいこん にんじん レモン果汁 かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	酒 塩 こしょう しょうゆ 米酢 コンソメ	632kcal 25.8g 21.9g
25	木	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぶたじる 豚汁 ゼリー あおうめ (青梅)	麦ごはん なたね油 じゃがいも ゼリー(青梅)	牛乳 ます 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し	566kcal 26.4g 16.0g
26	金	【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 あ 揚げ鶏団子 おごしょうがっこう 雄琴小学校おすすめカレー	麦ごはん なたね油 マヨネーズ カレールー	のむヨーグルト(A) チキンボール 牛肉(近江牛) 牛肉	ブロッコリー キャベツ たまねぎ なす ズッキーニ 赤こんにゃく トマト	ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	667kcal 21.2g 24.8g
29	月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん む 蒸しポークしゅうまい☆ い トック入りスープ チンゲンサイのオイスターソース炒め	麦ごはん なたね油 三温糖 トック じゃがいも	牛乳 鶏肉 ポークしゅうまい まぐろ・油漬 フレーク	チンゲンサイ たまねぎ エリンギ はくさい にんじん	しょうゆ オイスター ソース こしょう 塩 中華スープ	554kcal 22.6g 13.8g
30	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん あつあ 厚揚げの香味だれ* とりにく 鶏肉と野菜の煮物 にもの ほうれんそうのごまあえ	麦ごはん なたね油 三温糖 すりごま じゃがいも	牛乳 厚揚げ 鶏肉	白ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 米酢 みりん 削り節	563kcal 21.3g 16.0g

☆ 29日(月) 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。

※ 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

18日 「もろこのから揚げ」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、えびとかに一緒に水揚げされます。

26日 雄琴小学校おすすめカレーは、なす、ズッキーニ、トマトなどの夏野菜を多く入れ、夏の暑さに負けないようにという思いを込めて考えられました。また、野菜嫌いの人も食べられるように、近江牛が入っています。

学校給食費について

●小学校給食費は、自己負担をなくすため徴収いたしません。

大津市学校給食課のInstagramでは、給食の献立を投稿しています。こちらをチェック →

