

令和8年 10月 こんだてひょう

今月の目標： 食べ物の働きを知ろう

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 な 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	
1 木	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 大学かぼちゃ 鶏ひき肉のカレー煮 コールスローサラダ・フレンチドレッシング	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 フレンチドレッシング カレールウ	牛乳 鶏ひき肉	かぼちゃ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ にんにく	みりん 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	838kcal 22.1g 30.0g
2 金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 あじの照り焼き はくさい 白菜のピリカラごま和え 豚汁	麦ごはん 三温糖 なたね油 いりごま ごま油	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ トウバンジャン 煮干し	705kcal 36.8g 19.8g
5 月	コッペパン 牛乳 チキンナゲット☆ 野菜のトマト煮込み いろど やさい 彩り野菜サラダ・柑橘ドレッシング	コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 チキンナゲッ ト 豚肉	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ トマト にんじん エリンギ	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	745kcal 29.5g 25.6g
6 火	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ じゃが豚キムチ* ほうれんそうのおひたし	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 豚肉	ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのきたけ にら にんじん 糸こんにゃく キムチ(はくさい)	みりん しょうゆ 削り節	810kcal 26.0g 26.2g
7 水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き み 美だくさんみそ汁 キャベツとツナの炒め物	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 豆腐 みそ 油揚げ	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう	酒 塩 しょうゆ コンソメ こしょう 煮干し	714kcal 33.2g 20.9g
8 木	【外国料理・ベトナム】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 チャーゾー(揚げ春巻) ポーサオ(チンゲンサイと牛肉の炒め物)* フォーガー(米粉めん入りスープ)	麦ごはん なたね油 三温糖 フォー	牛乳 春巻 牛肉 鶏肉	チンゲンサイ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん こまつな レモン果汁	しょうゆ オイスター ソース こしょう 塩 中華スープ	815kcal 26.0g 29.7g
9 金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き こまつな 鶏団子のすまし汁	麦ごはん なたね油	牛乳 さば 花かつお チキンボール	こまつな 青ねぎ りよくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 出し昆布 塩 削り節	716kcal 34.2g 24.7g
13 火	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 メンチカツ にんじんのごまきんぴら* じゃがいものみそ汁	麦ごはん 三温糖 なたね油 いりごま じゃがいも	牛乳 わかめ ポークメンチカツ 鶏ひき肉 焼き竹輪 みそ	にんじん 糸こんにゃく たまねぎ えのきたけ	しょうゆ 煮干し	822kcal 27.7g 30.1g
14 水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 鶏肉のカレー揚げ かぼちゃサラダ 米粉マカロニのスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ 米粉マカロニ	牛乳 鶏肉 ウインナー	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ とうもろこし	しょうゆ カレー粉 酒 塩 こしょう コンソメ	823kcal 32.2g 26.3g
15 木	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 さわらの香味焼き ほうさい 白菜のおひたし じゃがいものうま煮	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さわら 鶏肉	しょうが はくさい にんじん 青ねぎ たまねぎ だいこん こんにゃく	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	717kcal 36.2g 17.6g
16 金	しゅうきそうたい ぎゅうしよく 秋季総体のため給食はありません					

☆ 5日(月) チキンナゲット

中学生は3個です。

☆ 6日(火) ちくわの米粉天ぷら

中学生は2個です。

日 曜	献 立 名	主 材 料				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	
19 月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークハンバーグケチャップソースかけ ポトフ ゼリー(ぶどう)	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ゼリー (ぶどう)	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん	ウスターソー ス ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	772kcal 31.6g 24.3g
20 火	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 はるさめいた 春雨炒め ホキの竜田揚げ さつま いものみそ汁	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 はるさめ さつまいも	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ みそ	しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	790kcal 30.4g 23.2g
21 水	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 とり に鶏肉のガーリック焼き や もやしのごま あ 和え こうやどうふ にも の 高野豆腐の煮物	麦ごはん 三温糖 なたね油 すりごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	にんにく にんじん りよくとうもやし こまつな たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 削り節	698kcal 37.8g 16.7g
22 木	【おすすめカレー・ のこ 残さず食べようデー】 しがけんさんむぎ のこ 滋賀県産麦ごはん た のむヨーグルト(A) ちくわと大豆のサクッと揚げ* だいこんサラダ おうみぎゅうい しもさかも としょうがっこう 近江牛入り下阪本小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング じゃがいも さつまいも カレールウ	のむヨーグル ト(A) 焼き竹輪 大豆 牛肉(近江牛) ウインナー	だいこん みずな たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	塩 ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 こしょう	860kcal 26.2g 27.0g
23 金	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 とり に鶏肉の香味ソースがけ* はるさめ 春雨サラダ はつぼうさい 八宝菜	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 はるさめ 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ りよくとうもやし 乾しいたけ 白ねぎ	酒 塩 しょうゆ 米酢 中華スープ こしょう	699kcal 35.3g 15.7g
26 月	【ハロウィン こんだて 献立】 パンプキンロール ぎゅうにゅう 牛乳 とり に鶏肉のロースト ポテトサラダ パンプキン ポターージュ	パンプキンロール 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ ホワイトルウ	牛乳 鶏肉	しょうが にんにく にんじん かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	塩 酒 しょうゆ こしょう コンソメ	784kcal 36.7g 23.9g
27 火	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 あ どうふ わふう 揚げ豆腐の和風だれ*☆ しおこうじいた キャベツの塩麴炒め だいこんと鶏団子の煮物	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 塩麴	牛乳 豆腐ステーキ 豚肉 チキンボール	白ねぎ キャベツ だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 削り節	717kcal 25.8g 21.6g
28 水	【郷土料理・特産物：長野県】 しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 にらせんべい* き のこ汁 ごぼとん どん ぐ ぶたにく の具(豚肉とごぼうの炒め物)*	麦ごはん にらせんべい なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 焼き竹輪 油揚げ みそ	ごぼう たまねぎ こんにゃく 白ねぎ しょうが ぶなしめじ エリンギ にんじん 乾しいたけ	酒 みりん しょうゆ 煮干し	677kcal 26.3g 16.2g
29 木	【かみかみデー】 しがけんさんむぎ のこ 滋賀県産麦ごはん た のむヨーグルト(B) とりだんご あまず 鶏団子の甘酢あんかけ ごぼうのごまドレサラダ あつあ いた に 厚揚げの炒め煮	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ごまドレッシング じゃがいも	のむヨーグル ト(B) チキンボール 厚揚げ 豚肉	ごぼう カラーピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 塩 削り節	770kcal 26.4g 16.2g
30 金	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 フライドポテト ハッシュド ポーク ブロッコリーのサラダ・ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも なたね油 ごまドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	ブロッコリー キャベツ にんじん トマト たまねぎ エリンギ	塩 ケチャップ ウスターソー ス こしょう	752kcal 22.1g 23.8g

☆ 27日(火) 揚げ豆腐の和風だれ 中学生は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・・・

★こんだてから

22 日 下阪本小学校おすすめカレーは、「近江牛が入った野菜たっぷりカレー」がテーマです。お月見をしている気分にしたいため、星型のにんじんが入っているのがポイントです。

学校給食費について

●中学校給食費は、1月あたり 290円/日×給食日数です。

口座振替日は毎月28日です。(28日が土日祝の場合は金融機関の翌営業日となります。)

●学校給食費の未納がある場合、学校給食課 (TEL528-2636) にご連絡ください。納付書を郵送します。

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 →

