

令和7年 6月 こんだてひょう

今月の目標: よくかんで食べよう



葛川小中学校

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	
			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	小学校	中学校
2	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 フライドポテト いろど 彩りサラダ とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	麦ごはん じゃがいも なたね油 和風ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 鶏肉	だいこん きゅうり カラーピーマン たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスター ソース こしょう	555kcal 19.0g 17.2g	715kcal 23.2g 20.1g
3	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) あじのカレー揚げ わふう 和風ポテトサラダ* けんちん汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	のむヨーグルト(B) あじ 豆腐 油揚げ	れんこん さやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 出し昆布 削り節	581kcal 22.5g 17.0g	771kcal 29.5g 22.4g
4	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き アスパラガスのサラダ・かんきつ 柑橘ドレッシング がんもどき とりにく 鶏肉のうま煮	麦ごはん なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 がんもどき 鶏肉	たまねぎ にんにく アスパラガス キャベツ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	559kcal 26.4g 16.8g	717kcal 32.8g 19.6g
5	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのフライ どうにゅう 豆乳コーンシチュー ゼリー (ブルーベリー)	コッペパン でん粉 なたね油 じゃがいも ホワイトルウ ゼリー (ブルーベリー)	牛乳 ホキ 鶏肉 豆乳	しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	652kcal 29.2g 22.8g	821kcal 37.2g 27.6g
6	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さばのつけ焼き や かぼちゃのそぼろ煮 み 実だくさんみそ汁	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さば 豚ひき肉 油揚げ みそ	かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 煮干し	588kcal 27.4g 21.3g	768kcal 35.2g 26.3g
9	月	おうみ ぎゅうにゅう ごもく 近江うどん 牛乳 五目あんかけ汁 かぼちゃとひよこまめのコロコロ揚げ じゃがいもとツナのあまから煮	近江うどん ひよこまめ でん粉 上新粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 まぐろ・油漬 フレーク 豚肉 生ゆば	かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ	塩 みりん しょうゆ 削り節	555kcal 21.6g 19.7g	705kcal 26.5g 23.3g
10	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎ いそべあ の磯辺揚げ キャベツの塩麹炒め* こうや豆腐 に 高野豆腐のそぼろ煮	麦ごはん でん粉 なたね油 塩麹 三温糖	牛乳 豚肉 わかさぎ あおのり 高野豆腐 鶏ひき肉	キャベツ たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやえんどう こんにゃく	酒 塩 しょうゆ こしょう みりん 削り節	589kcal 23.6g 20.3g	759kcal 29.2g 24.1g
11	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き ビーフンスープ きりぼ 切干しだいこんのキムチ炒め	麦ごはん なたね油 ビーフン	牛乳 豚肉 焼き竹輪 鶏肉	青ねぎ 切干しだいこん キムチ (はくさい) ピーマン たまねぎ にんじん にら	塩 酒 しょうゆ みりん 中華スープ こしょう	540kcal 25.1g 15.7g	695kcal 31.1g 18.1g
12	木	まっちゃ ぎゅうにゅう 抹茶パン 牛乳 ポークチャップ コールスローサラダ こめこ 米粉マカロニのスープ	抹茶パン なたね油 三温糖 米粉マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ	酒 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ 米酢 コンソメ	584kcal 29.0g 20.7g	740kcal 36.2g 24.9g
13	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりだんご あまず 鶏団子の甘酢あん はくさいの塩昆布あえ さわにわん 沢煮碗	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 チキンボール 塩昆布 豚肉	はくさい キャベツ だいこん ごぼう たけのこ にんじん 糸みつば こんにゃく	米酢 しょうゆ みりん 塩 出し昆布 削り節	564kcal 19.6g 21.2g	726kcal 24.0g 25.4g
16	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や とりにく やさい にもの 豚肉のしょうが焼き 鶏肉と野菜の煮物 はくさいときゅうりのうめふうみ 梅風味	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが はくさい きゅうり 梅肉 だいこん にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	543kcal 28.0g 15.7g	699kcal 34.9g 18.1g

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	小学校	中学校
17	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ はっほうさい 八宝菜 れんこんとえだまめのナムル＊	麦ごはん 上新粉 なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 焼き竹輪 豚肉	れんこん えだまめ とうもろこし にんにく にんじん はくさい たまねぎ たけのこ	しょうゆ みりん 塩 中華スープ	589kcal 19.8g 19.2g	840kcal 26.7g 28.0g
18	水	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう あ 大津産麦ごはん 牛乳 もろこのから揚げ なます とり ふうに 鶏のすき焼き風煮	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 もろこ 鶏肉 豆腐	だいこん にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 米酢	583kcal 23.2g 18.1g	751kcal 28.7g 21.3g
19	木	【外国料理・ドイツ】 コッペパン ぎゅうにゅう コーンポテト フランクフルトマスタードソース ゲミューゼズッペ（鶏肉と野菜のスープ）	コッペパン なたね油 じゃがいも	牛乳 フランクフルト 鶏肉	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ 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	548kcal 22.9g 21.5g	694kcal 28.3g 26.2g
20	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう しおや 大津産麦ごはん 牛乳 ますの塩焼き ごぼうサラダ ぶたじり 豚汁	麦ごはん なたね油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 ます 豚肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ こしょう 煮干し	575kcal 27.0g 20.5g	747kcal 34.7g 24.8g
23	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 む 蒸しポークしゅうまい☆ はるさめのあえもの あつあ とりにく ちゅうかふうに 厚揚げと鶏肉の中華風煮	麦ごはん はるさめ 三温糖 なたね油 でん粉	牛乳 ポークしゅう まい 厚揚げ 鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	しょうゆ 米酢 塩 中華スープ	567kcal 19.6g 16.1g	795kcal 26.4g 22.4g
24	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう ふうやきにく 大津産麦ごはん 牛乳 ビビンバ風焼肉 いためナムル トック い 炒めナムル トック入りスープ	麦ごはん 三温糖 なたね油 ごま油 すりごま トック じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ ほうれんそう だいこん にんじん キャベツ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ トウバンジャン 中華スープ	555kcal 24.3g 15.1g	714kcal 30.1g 17.4g
25	水	【郷土料理・特産物：福岡県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう たくさんぶつ ふくおかけん 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ちくぜんに 筑前煮 ゼリー（みかん）	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ゼリー（みかん）	牛乳 さわら 鶏肉	しょうが だいこん こんにゃく にんじん たけのこ 乾しいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	641kcal 27.6g 21.4g	824kcal 35.4g 26.1g
26	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグきのこソース キャベツのサラダ とうにゅう 豆乳ポテトポタージュ	コッペパン 三温糖 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 チキンハン バーグ 豆乳	ぶなしめじ エリンギ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	ウスターソース ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	623kcal 25.6g 22.3g	792kcal 32.0g 27.1g
27	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ のこ た 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) あ いかのかりん揚げ だいこんとわかめのサラダ・和風ドレッシング わふう まのきたしょうがっこう 真野北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 はちみつ カレールウ	のむヨーグルト(A) むらさきいか わかめ 牛肉	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし トマト ブロッコリー りんごピューレ	酒 しょうゆ ウスター ソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	645kcal 22.0g 15.5g	833kcal 27.8g 19.6g
30	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう ぶたにく うめや 大津産麦ごはん 牛乳 豚肉の梅焼き チンゲンサイのあえもの じゃがいものみそ汁 しる	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	梅肉 チンゲンサイ はくさい たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し	541kcal 26.1g 17.1g	696kcal 32.4g 20.0g

☆ 17日（火）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、中学生は2個です。
☆ 23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、中学生は4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。
※ 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。

＊は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

★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、えびとかにが一緒に水揚げされます。
19日「ゲミューゼズッペ」の「ゲミューゼ」はドイツ語で「野菜」、「ズッペ」は「スープ」のことです。
25日「筑前煮」は、福岡県の代表的な郷土料理です。正月やお祭り、結婚式などのお祝い事のときによく作られているそうです。
・・・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28日（月）です。
納付予定額は、小学校5,040円、中学校6,090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。
● 第3子以降の給食費免除の申請を随時受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。