



令和7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

葛川小学校・中学校

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     |                           |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
|    |   |                                                                                                                                   | ④ おもにエネルギーの<br>もとになる                             | ⑤ おもに体を<br>つくる                              | ⑥ おもに体の調子を<br>整える                                              | その他                                        | 小学校                       | 中学校                       |
|    |   |                                                                                                                                   | 黄                                                | 赤                                           | 緑                                                              |                                            |                           |                           |
| 4  | 火 | 【郷土料理・特産物：静岡県】<br>きょうどりょうり とくさんぶつ しずおかけん<br>むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう あ 揚げぎょうざ☆<br>チンゲンサイのスープ煮* プリン (抹茶)                                     | 麦ごはん<br>なたね油<br>はるさめ<br>でん粉<br>プリン (抹茶)          | 牛乳<br>ぎょうざ<br>鶏肉                            | チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>りよくとうもやし<br>乾しいたけ<br>とうもろこし                  | しょうゆ<br>中華スープ<br>こしょう<br>塩                 | 559kcal<br>16.8g<br>17.0g | 727kcal<br>20.9g<br>20.4g |
| 5  | 水 | 【かみかみデー】<br>むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(B)<br>あじの竜田揚げ こんさい さけかすとうにゅうじる<br>きりぼ 切干しだいこんのソース炒め                                                   | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>じゃがいも                     | のむヨーグルト<br>(B)<br>あじ<br>鶏ささ身<br>豚肉 みそ<br>豆乳 | しょうが<br>切干しだいこん<br>キャベツ にんじん<br>たまねぎ ごぼう<br>赤こんにゃく<br>青ねぎ      | 酒 塩<br>しょうゆ<br>中濃ソース<br>こしょう<br>酒かす<br>煮干し | 562kcal<br>25.0g<br>12.5g | 746kcal<br>32.7g<br>16.6g |
| 6  | 木 | コッペパン ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>フランクフルト コールスローサラダ<br>とりにく 鶏肉のブラウンシチュー                                                                       | コッペパン<br>なたね油<br>コーンドレッシ<br>ング<br>ハヤシルウ          | 牛乳<br>フランクフルト<br>鶏肉                         | 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                     | 塩<br>ケチャップ<br>ウスター<br>ソース<br>こしょう          | 630kcal<br>23.9g<br>27.8g | 800kcal<br>29.7g<br>34.3g |
| 7  | 金 | むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう とりにく や<br>牛乳 鶏肉のねぎ焼き<br>ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ<br>い トック入りスープ                                                             | 麦ごはん<br>なたね油<br>マヨネーズ<br>トック<br>じゃがいも            | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉                              | 白ねぎ キャベツ<br>ブロッコリー<br>とうもろこし<br>はくさい にんじん<br>乾しいたけ にら          | 酒<br>しょうゆ<br>中華スープ<br>塩                    | 588kcal<br>27.2g<br>18.6g | 737kcal<br>33.8g<br>19.6g |
| 10 | 月 | むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>チキンハンバーグきのこあん*<br>ほうれんそうのごまあえ<br>わかめのすまし汁                                                                 | 麦ごはん<br>なたね油<br>でん粉<br>すりごま                      | 牛乳<br>チキンハンバー<br>グ<br>蒸しかまぼこ<br>豚肉<br>わかめ   | ぶなしめじ<br>えのきたけ<br>ほうれんそう<br>りよくとうもやし<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ねぎ    | しょうゆ<br>みりん<br>酒<br>削り節<br>出し昆布<br>塩       | 551kcal<br>25.0g<br>17.0g | 713kcal<br>31.2g<br>20.0g |
| 11 | 火 | むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あつあ 厚揚げのみそだれかけ<br>じゃがいものあまから煮 こもく 五目あんかけ汁                                                                 | 麦ごはん<br>なたね油<br>三温糖<br>じゃがいも<br>でん粉              | 牛乳 厚揚げ<br>みそ<br>鶏ひき肉<br>豚肉<br>蒸しかまぼこ        | しょうが 白ねぎ<br>たまねぎ<br>はくさい<br>にんじん<br>青ねぎ                        | しょうゆ<br>みりん<br>トウバン<br>ジャン<br>削り節 塩        | 608kcal<br>24.5g<br>19.1g | 783kcal<br>30.3g<br>22.6g |
| 12 | 水 | むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう コーンフライ<br>牛乳<br>はくさいの塩昆布あえ しおこんが とりだんごじる<br>鶏団子汁                                                                   | 麦ごはん<br>コーンフライ<br>なたね油<br>じゃがいも                  | 牛乳<br>塩昆布<br>チキンボール                         | はくさい キャベツ<br>にんじん<br>だいこん<br>ごぼう                               | みりん 塩<br>しょうゆ<br>出し昆布<br>削り節               | 608kcal<br>19.0g<br>21.0g | 735kcal<br>22.4g<br>22.3g |
| 13 | 木 | がっこうきゅうしよくうりょうり にゅうしよくうりょうり<br>【学校給食用料理コンクール入賞料理】♡<br>コッペパン ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>とりにく や<br>鶏肉のバジル焼き だいこんサラダ<br>いろうとりどり豆乳チャウダー (いか入り)*♡ | コッペパン<br>なたね油<br>和風ドレッシ<br>ング<br>オリーブ油<br>ホワイトルウ | 牛乳<br>鶏肉<br>むらさきいか<br>ベーコン<br>豆乳            | だいこん にんじん<br>とうもろこし<br>かぼちゃ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>カラーピーマン<br>にんにく | 酒<br>塩<br>こしょう<br>バジルソー<br>ス<br>コンソメ       | 553kcal<br>31.3g<br>18.6g | 698kcal<br>39.1g<br>22.1g |
| 14 | 金 | むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう こめこてん<br>牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆<br>チンゲンサイのナムル<br>とりにく やさい ちゅうかふう<br>鶏肉と野菜の中華風煮                                              | 麦ごはん<br>上新粉 でん粉<br>なたね油<br>ごま油<br>すりごま           | 牛乳<br>焼き竹輪<br>鶏肉                            | チンゲンサイ<br>りよくとうもやし<br>はくさい<br>たまねぎ にんじん<br>たけのこ ピーマン           | みりん<br>しょうゆ<br>中華スープ                       | 567kcal<br>21.4g<br>18.6g | 812kcal<br>28.8g<br>27.2g |
| 17 | 月 | むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこ鍋風<br>牛乳<br>だいず 大豆とごぼうのたれがらめ<br>タルト (さつまいもと栗)                                                                  | 麦ごはん<br>でん粉 三温糖<br>なたね油<br>はるさめ<br>タルト (さつまいもと栗) | 牛乳<br>大豆<br>鶏肉                              | ごぼう<br>はくさい<br>にんじん<br>みずな                                     | しょうゆ<br>みりん<br>削り節<br>出し昆布<br>塩            | 634kcal<br>19.5g<br>21.8g | 786kcal<br>23.7g<br>24.6g |

☆ 4日(火) 揚げぎょうざ 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生は3個です。

☆ 14日(金) 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。

| 日  | 曜 | 献立名                                                                                                                                                                          | 主 な 材 料                                                |                                           |                                                                        |                                                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質     |                           |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
|    |   |                                                                                                                                                                              | ④ おもにエネルギーの<br>もとになる                                   | ⑤ おもに体を<br>つくる                            | ⑥ おもに体の調子を<br>整える                                                      | その他                                                        | 小学校                       | 中学校                       |
| 18 | 火 | 【 <sup>がいこくりょうり</sup> 外国料理・コロンビア】<br>むぎ 麦ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>たら <sup>あ</sup> のから揚げ ひよこ <sup>まめ</sup> 豆のサラダ<br>アヒアコ（じゃがいものスープ）＊                                       | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>ひよこまめ<br>三温糖<br>じゃがいも<br>ホワイトルウ | 牛乳<br>たら<br>鶏肉<br>豆乳                      | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>白ねぎ<br>パセリ                           | 酒 塩<br>こしょう<br>しょうゆ<br>米酢<br>コンソメ                          | 618kcal<br>24.7g<br>18.3g | 800kcal<br>31.5g<br>21.5g |
| 19 | 水 | むぎ 麦ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>さわらの照り焼き さつまいものはちみつ <sup>に</sup> 煮<br><sup>とうふ</sup> 豆腐とたまねぎのすまし汁 <sup>じる</sup>                                                              | 麦ごはん<br>三温糖<br>なたね油<br>さつまいも<br>はちみつ                   | 牛乳<br>さわら<br>豆腐                           | たまねぎ<br>にんじん<br>こまつな<br>えのきたけ                                          | 酒 塩<br>みりん<br>しょうゆ<br>出し昆布<br>削り節                          | 555kcal<br>23.7g<br>14.7g | 722kcal<br>30.4g<br>17.3g |
| 20 | 木 | コッペパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br><sup>ぶたにく</sup> 豚肉のオーロラソース＊<br>コーンポテト コンソメスープ                                                                                                  | コッペパン<br>マヨネーズ<br>なたね油<br>じゃがいも                        | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉                            | とうもろこし<br>だいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ぶなしめじ                                | 酒 塩<br>こしょう<br>ケチャップ<br>コンソメ                               | 552kcal<br>27.5g<br>20.9g | 696kcal<br>34.1g<br>25.1g |
| 21 | 金 | 【 <sup>しが</sup> 滋賀 <sup>さんぶつ</sup> の産物 <sup>た</sup> を食べようデー】<br>むぎ 麦ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>わかさぎのから揚げ お講汁 <sup>こうじる</sup><br><sup>あか</sup> 赤こんにやくとじゃがいものうま煮 <sup>に</sup> | 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>わかさぎ（びわ<br>湖産）<br>豚ひき肉<br>油揚げ<br>みそ | 赤こんにやく<br>だいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ねぎ                                  | 酒<br>しょうゆ<br>みりん<br>削り節<br>煮干し                             | 577kcal<br>21.2g<br>18.9g | 743kcal<br>26.0g<br>22.3g |
| 25 | 火 | むぎ 麦ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>ぶたにく</sup> 豚肉のしょうが焼き <sup>や</sup><br>はくさいの赤しそあえ 厚揚げ <sup>あつあ</sup> の炒め煮 <sup>いた に</sup>                                                    | 麦ごはん<br>なたね油<br>じゃがいも<br>三温糖                           | 牛乳<br>豚肉<br>厚揚げ<br>鶏肉                     | しょうが たまねぎ<br>はくさい だいこん<br>赤しそ にんじん<br>こんにやく<br>さやいんげん                  | 酒<br>しょうゆ<br>みりん<br>塩<br>削り節                               | 552kcal<br>26.4g<br>15.8g | 711kcal<br>32.8g<br>18.3g |
| 26 | 水 | 【おすすめカレー・ <sup>のこ</sup> 残さず <sup>た</sup> 食べようデー】<br>むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(A)<br><sup>とりにく</sup> 鶏肉のガーリック焼き<br>こまつなのあえもの<br><sup>まのしょうがっこう</sup> 真野小学校おすすめカレー                       | 麦ごはん<br>なたね油<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>カレールウ                | のむヨーグルト<br>(A)<br>鶏肉<br>牛肉<br>みそ          | にんにく<br>こまつな<br>りよくとうもやし<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ぶなしめじ<br>ほうれんそう<br>りんごピューレ | 酒<br>しょうゆ<br>みりん 塩<br>カレー粉<br>ウスター<br>ソース<br>ケチャップ<br>こしょう | 582kcal<br>26.6g<br>10.7g | 753kcal<br>33.9g<br>13.5g |
| 27 | 木 | コッペパン・メープルジャム <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>いかのかりん揚げ <sup>あ</sup><br>ごぼうサラダ ビーフンスープ                                                                                                | コッペパン<br>メープルジャム<br>でん粉<br>なたね油<br>マヨネーズ<br>ビーフン       | 牛乳<br>むらさきいか<br>鶏肉<br>わかめ                 | しょうが<br>ごぼう<br>にんじん<br>さやいんげん<br>たまねぎ<br>とうもろこし                        | 酒<br>しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>中華スープ                            | 670kcal<br>27.6g<br>24.4g | 837kcal<br>34.3g<br>29.7g |
| 28 | 金 | 【 <sup>にほんがたしよくじんだて</sup> 日本型食事献立】<br>むぎ 麦ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 さばの塩焼き <sup>しおや</sup><br>ひじきのうま煮 <sup>に</sup> さつまい <sup>じる</sup> 汁                                        | 麦ごはん<br>なたね油<br>三温糖<br>さつまいも                           | 牛乳 さば<br>干しひじき<br>鶏肉<br>豚肉<br>みそ          | さやいんげん<br>赤こんにやく<br>だいこん<br>にんじん<br>青ねぎ                                | 酒 塩<br>しょうゆ<br>削り節                                         | 556kcal<br>25.7g<br>19.2g | 726kcal<br>32.9g<br>23.5g |

※ 麦ごはんは、滋賀県産米を使用しています。

♡は、学校給食用料理コンクール入賞料理です。

※ 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

13 日 「いろいろどり豆乳チャウダー（いか入り）」は、令和6年度学校給食用料理コンクールで優秀賞に選ばれた、田上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。

21 日 「わかさぎのから揚げ」に使用されるわかさぎは、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。

26 日 真野小学校の昨年度の給食委員会で、きのこ、ほうれんそう、さつまいも、じゃがいもなど、秋が旬の野菜がたくさん入った「秋を感じる季節のカレー」を考えてくれました。すりおろしりんごとみそを入れておいしくしたところがポイントです。

・・・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。

11月分の口座振替日は12月29日(月)です。

納付予定額は、小学校4,320円、中学校5,220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。