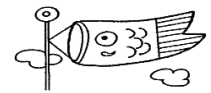


令和7年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう



葛川小中学校

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質	
			④黄 おもにエネルギーの もとになる	⑤赤 おもに体を つくる	⑥緑 おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
1	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 かぼちゃと新じゃがいものコロコロ揚げ かいそう 海藻サラダ・柑橘ドレッシング ぶた ^{にく} 豚ひき肉のトマトソース煮	コッペパン じゃがいも でん粉 柑橘ドレッシング なたね油 三温糖	牛乳 海藻ミックス 豚ひき肉	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 トマト	塩 ウスターソース ケチャップ トマトピューレー コンソメ こしょう	611kcal 22.7g 22.2g	770kcal 27.9g 26.8g
2	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ぶた ^{にく} 豚肉の照り焼き ^{しん} 新じゃがのみそ煮 アスパラガスのおかかあえ	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 花かつお 鶏肉 みそ	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース	酒 みりん しょうゆ 塩 削り節	560kcal 28.3g 15.4g	721kcal 35.3g 17.8g
7	水	【端午の節句献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^あ 鶏肉の塩こうじから揚げ あか 赤こんにゃくとたけのこのうま煮	麦ごはん 塩麴 でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 ちらしかまぼ こ（かぶと）	赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 糸みつば	酒 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	573kcal 25.7g 17.6g	738kcal 31.9g 20.6g
8	木	ドッグロール ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フランクフルト ^{やさい} 野菜のカレー煮 わふう キャベツのサラダ・和風ドレッシング	ドッグロール なたね油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	牛乳 フランクフル ト 鶏肉	キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん トマト	コンソメ しょうゆ カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう	597kcal 26.9g 23.8g	755kcal 33.5g 29.1g
9	金	【郷土料理・特産物：和歌山県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ばいにくや} たちうおの梅肉焼き ^{そうへいじ} 僧兵汁 すろっぱ（だいこん ^{にもの} とにんじんの煮物）＊	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 たちうお 豚肉 豆腐 みそ 豆みそ	梅肉 だいこん にんじん はくさい れんこん たけのこ にんにく 青ねぎ	塩 酒 みりん しょうゆ 煮干し 中華スープ	565kcal 24.2g 21.7g	739kcal 30.8g 27.0g
12	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク ゼリー（ライチー）	麦ごはん ハヤシルウ じゃがいも なたね油 ゼリー（ライチー）	牛乳 豚肉	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	593kcal 18.1g 17.6g	751kcal 22.0g 20.6g
13	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 む 蒸しポークしゅうまい☆ ほうれんそうのいためナムル とり ^{にく} ^{やさい} 鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん ごま油 すりごま なたね油 でん粉	牛乳 ポークしゅう まい 鶏肉 蒸しかまぼこ	ほうれんそう だいこん はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	みりん しょうゆ 中華スープ	551kcal 22.1g 16.4g	774kcal 29.6g 22.7g
14	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{たつたあ} さわらの竜田揚げ ^{ぶた} 豚じゃが チンゲンサイの塩こんぶあえ	麦ごはん でん粉 じゃがいも なたね油 三温糖	牛乳 さわら 塩昆布 豚肉	しょうが にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	651kcal 27.1g 22.6g	847kcal 34.7g 27.6g
15	木	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 かぼちゃサラダ はるさめのコンソメスープ	コッペパン なたね油 マヨネーズ はるさめ じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん	白ワイン 塩 コンソメ こしょう バジルソース しょうゆ	573kcal 28.7g 20.2g	春季総 体のた め、給 食はあ りませ ん
16	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^あ わかさぎのから揚げ れんこんのいためサラダ ^{ふう} チゲ風みそ汁 ^{しる}	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ	牛乳 わかさぎ 鶏ささ身 豚肉 豆腐 みそ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん キムチ（はくさい）	酒 しょうゆ 塩 煮干し	572kcal 20.5g 21.6g	
19	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 キャベツのあえもの メンチカツ ^{しんたま} わかめと新玉ねぎのすまし汁 ^{じる}	麦ごはん なたね油	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉 わかめ 蒸しかまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	606kcal 20.7g 22.4g	786kcal 25.7g 27.0g

☆ 13日（火）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。

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
20	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のチリソースがけ チンゲンサイのオイスターソース炒め ビーフンスープ	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ビーフン	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬 フレーク 豚肉	しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ キャベツ だいこん 乾しいたけ 青ねぎ	塩 酒 ケチャップ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こしょう 中華スープ	626kcal 27.2g 19.5g	807kcal 33.9g 23.0g
21	水	【かみかみデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ あつあ いた に 厚揚げの炒め煮 ごぼうのごまドレサラダ	麦ごはん でん粉 ごまドレッシング じゃがいも なたね油 三温糖	のむヨーグル ト(B) むらさきいか 豚肉 厚揚げ	しょうが ごぼう とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん 削り節	605kcal 24.8g 13.7g	796kcal 31.5g 17.8g
22	木	バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグケチャップソース やさしい にこ 野菜のスープ煮込み プリン まつちや (抹茶)	バターリッチパン なたね油 三温糖 じゃがいも プリン(抹茶)	牛乳 チキンハン バーグ 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	622kcal 25.4g 21.7g	780kcal 31.5g 26.1g
23	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 しおや きりぼ だいこん いた さばの塩焼き 切干し大根のソース炒め しん あぶらあ しろ 新じゃがいもと油揚げのみそ汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 さば 豚肉 あおのり 油揚げ みそ	切干しだいこん キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ	塩 酒 中濃ソース しょうゆ こしょう 煮干し	571kcal 26.2g 20.8g	746kcal 33.6g 25.6g
26	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 豚肉のしょうが焼き こまつなのおひたし とりだんごじる 鶏団子汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 チキンボール 豆腐	しょうが たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	556kcal 25.1g 18.5g	716kcal 31.2g 21.8g
27	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく や 鶏肉のオイスターマヨ焼き キャベツとスナップえんどうのサラダ わふう ・和風ドレッシング トック いり スープ	麦ごはん マヨネーズ なたね油 和風ドレッシング トック	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ スナップえんどう にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 中華スープ	554kcal 26.4g 14.8g	711kcal 32.7g 16.9g
28	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 大津産麦ごはん 牛乳 かしわのじゅんじゅん あ しろ あじのから揚げ かんぴょうのあえもの	麦ごはん でん粉 三温糖 じゃがいも なたね油	牛乳 あじ 鶏肉 焼き豆腐	しょうが かんぴょう 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 塩 しょうゆ	617kcal 28.5g 19.2g	801kcal 36.5g 22.9g
29	木	【外国料理・トルコ】 いはいくりようり レーズンパン チキンケバブ (とりにく 鶏肉のロースト) ぎゅうにゅう ふう 牛乳 トルコ風ポテトサラダ* メルジメッキョルパス (レンズ豆の スープ)	レーズンパン なたね油 じゃがいも オリーブ油 でん粉 レンズまめ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく パセリ レモン果汁 たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ トマト	塩 こしょう チリパウダー パプリカ(粉) 白ワイン コンソメ トマトピューレー カレー粉 しょうゆ	589kcal 28.9g 19.5g	748kcal 36.1g 23.6g
30	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) だいず あ 大豆とちくわの揚げがらめ きゅうり だいこん うめ とりにく きゅうりと大根の梅あえ なんごうしょうががっこう 南郷小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 三温糖 じゃがいも なたね油 カレールウ	のむヨーグル ト(A) 大豆 焼き竹輪 牛肉	きゅうり だいこん 梅肉 たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	652kcal 19.3g 18.9g	844kcal 24.4g 24.1g

※ 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

30 日 南郷小学校おすすめカレーは、昨年度の保健食育委員会の児童が、きれいな人が少なそうで、彩りのよい食材であるとうもろこしとブロッコリーを入れたカレーを考えてくれました。

- ・・・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。5月分の口座振替日は6月30日(月)です。納付予定額は、小学校4,800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。