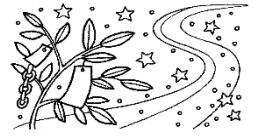


令和7年 7月 こんだてひょう

今月の目標： 暑さに負けない食事をしよう



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	
			(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
1	火	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 あつあ 厚揚げのユーリンチーソースがけ* ナムル とりだんご ちゅうか 鶏団子の中華スープ	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ごま油 すりごま	牛乳 厚揚げ チキンボール	しょうが 白ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	しょうゆ 米酢 酒 塩 中華スープ こしょう	573kcal 20.2g 21.7g	738kcal 24.8g 25.9g
2	水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さばのレモン焼き* かいそう わふう 海藻サラダ・和風ドレッシング こんさい ぶたじろ 根菜たっぷり豚汁	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング じゃがいも	牛乳 さば 海藻ミックス 豚肉 豆腐 みそ	レモン果汁 キャベツ とうもろこし 切干しだいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	塩 酒 みりん しょうゆ 煮干し	563kcal 26.8g 19.7g	734kcal 34.3g 24.1g
3	木	コッペパン ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉のマーマレード焼き コーンポテト ミネストローネ	コッペパン マーマレード なたね油 じゃがいも 米粉マカロニ オリーブ油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ にんにく	塩 酒 しょうゆ こしょう トマトピュー レー ケチャップ コンソメ	579kcal 28.2g 18.8g	732kcal 35.1g 22.3g
4	金	【かみかみデー】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ☆ いかとチンゲンサイのガーリックソテー* あつあ にもの 厚揚げの煮物	麦ごはん 上新粉 なたね油 でん粉 じゃがいも 三温糖	のむヨーグルト (B) 焼き竹輪 あおのり むらさきいか 鶏肉 厚揚げ	チンゲンサイ エリンギ にんにく こんにゃく にんじん さやいんげん	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん 削り節	568kcal 24.5g 11.8g	837kcal 33.7g 20.7g
7	月	【七夕献立】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん・ふりかけ（わかめ） ぎゅうにゅう 牛乳 て 照り焼きポークハンバーグ たなばた ゼリー（七夕） 七夕おでん*	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ゼリー（七夕）	ふりかけ（わかめ） 牛乳 ポークハンバー グ 鶏肉 厚揚げ ちらしかまぼこ (星)	オクラ こんにゃく だいこん にんじん	酒 みりん しょうゆ 削り節	622kcal 25.9g 19.8g	796kcal 32.2g 23.7g
8	火	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 こあゆのカレー揚げ にしよく に 二色こんにゃくのしぐれ煮* とうがんのすまし汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 こあゆ 牛肉 鶏肉 豆腐	ごぼう 青ねぎ さやいんげん 赤こんにゃく こんにゃく しょうが とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 しょうゆ カレー粉 塩 みりん 出し昆布 削り節	557kcal 23.7g 17.8g	717kcal 29.3g 20.9g
9	水	【郷土料理・特産物：千葉県】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 あじのさんが焼き いんげんの梅おかかあえ* タンタンメン風スープ*	麦ごはん なたね油 ビーフン 三温糖 ごま油 でん粉	牛乳 あじのさんが焼 き 花かつお 鶏ひき肉 みそ	さやいんげん だいこん にんじん しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 白ねぎ	梅干し(乾) しょうゆ みりん 塩 トウバンジャ ン 中華スープ	552kcal 22.2g 17.4g	724kcal 28.2g 21.2g

☆ 4日(金) ちくわの磯辺揚げ 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 材				エネルギーたんぱく質脂質	
			②黄 おもにエネルギーの もとになる	③赤 おもに体を つくる	④緑 おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
10	木	ドッグロール ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト こめこ 米粉マカロニのツナ入りナポリタン とうにゅうい 豆乳入りパンプキンポタージュ	ドッグロール なたね油 米粉マカロニ 三温糖 オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト まぐろ・油漬フ レーク 豆乳	ピーマン マッシュルーム トマト かぼちゃ たまねぎ	塩 ケチャップ コンソメ こしょう	628kcal 23.4g 24.0g	798kcal 29.0g 29.4g
11	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうもろこし入りさつまあげの米粉天ぷら* こめこてん こまつなのおひたし とうふ 豆腐のみそ汁 しる	麦ごはん 上新粉 なたね油	牛乳 コーン入りさつ ま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ	しょうゆ みりん 削り節 煮干し	560kcal 18.2g 19.4g	695kcal 22.1g 20.8g
14	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむ のむヨーグルト(A) かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ あ キャベツの塩こんぶあえ しお しがちゅうがっこう 志賀中学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 カレールウ はちみつ	のむヨーグルト (A) 大豆 塩昆布 むらさきいか	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ ズッキーニ なす カラーピーマン とうもろこし	塩 みりん しょうゆ ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 こしょう	600kcal 19.5g 16.0g	777kcal 24.6g 20.5g
15	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶただんご あます 豚団子の甘酢がけ きんぴらごぼう じる かまぼこのすまし汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 ポークミート ボール 牛肉 蒸しかまぼこ 鶏肉 わかめ	ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ にんじん ぶなしめじ	米酢 塩 みりん しょうゆ ケチャップ 出し昆布 削り節	565kcal 24.5g 17.8g	727kcal 30.4g 20.9g
16	水	【外国料理・南アフリカ】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のペリペリ風焼き* コッパー・ペニー・サランドゥ (にんじんとキャベツのサラダ) ポイキ (鶏肉と野菜の赤ワイン煮込み) とりにく やさい あか にこ	麦ごはん なたね油 コーンドレッシ ング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 豚肉 鶏肉	レモン果汁 にんにく キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし たまねぎ ブロッコリー エリンギ トマト	チリパウダー パプリカ(粉) しょうゆ 塩 酒 赤ワイン ケチャップ ウスターソー ス コンソメ こしょう	587kcal 27.7g 19.0g	756kcal 34.5g 22.5g

※ 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

- 7 日 「照り焼きポークハンバーグ」は、夜空に浮かぶ天の川をイメージし、照り焼きソースには、星形の野菜を使います。また、「七夕おでん」には、星形かまぼこが入っています。ぜひ探してみてくださいね。
- 8 日 「こあゆのカレー揚げ」に使用されるこあゆは、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。
- 9 日 千葉県は、温暖な気候と豊かな自然に恵まれており、おいしい農産物や海産物が豊富です。野菜では、「さいいんげん」の生産量が全国第1位、「にんじん」は全国第2位です。また、「あじのさんが焼き」は、山仕事の際に、漁師飯である「なめろう」を山小屋で焼いたことが始まりといわれています。「タンタンメン」は、冬の海で仕事を終えた漁師や海人(あま)が、体を温めるメニューとして定着したご当地ラーメンです。給食では、ビーフンを使います。
- 14 日 志賀中学校おすすめカレーは、「いか」を入れたシーフードカレーを考えてくれました。なす、とうもろこし、ズッキーニなどの夏野菜をたっぷり使い、隠し味に甘めのカレーになるよう「はちみつ」を使っています。
- 16 日 南アフリカには、ペリペリソースという唐辛子を使った辛みと酸味の効いたソースがあります。ペリペリソースは、フライドポテトにディップしたり、鶏肉につけて焼く「ペリペリチキン」にして食べるそうです。給食では、辛みをおさえ、豚肉と一緒に焼きます。

・・・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。

7月分の口座振替日は8月28日(木)です。

納付予定額は、小学校2,880円、中学校3,480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。