

令和7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

葛川小学校・中学校

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	
			(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	水	【お月見献立】 つきみこんだて むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ あつあ 厚揚げの炒め煮 いた に つきみ 月見だんご	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも 月見だんご	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 塩 しょうゆ みりん 削り節	730kcal 29.6g 19.5g	907kcal 36.3g 22.9g
2	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうチップ ジャーマンポテト とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン でん粉 ハヤシルウ なたね油 じゃがいも	牛乳 ウインナー 鶏肉	ごぼう にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 コンソメ こしょう ケチャップ ウスターソース	627kcal 20.9g 26.2g	794kcal 25.6g 32.0g
3	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの しおや 塩焼き はくさい あまず 白菜の甘酢あえ 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 さば 鶏ひき肉	はくさい だいこん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 削り節	567kcal 24.7g 18.7g	741kcal 31.6g 22.9g
6	月	うんどうかい ふりかえきゆうじつ きゆうしよく 運動会の振替休日のため、給食はありません。						
7	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	しょうが ほうれんそう りよくとうもやし にんじん にんにく たまねぎ 白ねぎ	酒 みりん しょうゆ コチュジャン ケチャップ トウバンジャン 中華スープ こしょう 塩	575kcal 25.6g 18.3g	741kcal 31.8g 21.5g
8	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ますの しおこうじゃ 塩麹焼き かぼちゃの ぶた に 豚そぼろ煮 ちゃんこ鍋風	麦ごはん 塩麹 なたね油 三温糖 はるさめ	牛乳 ます 豚ひき肉 チキンボール	かぼちゃ えのきたけ はくさい にんじん 白ねぎ	酒 みりん しょうゆ 削り節 塩 出し昆布	556kcal 26.0g 15.4g	723kcal 33.3g 18.2g
9	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き や とうにゅう 豆乳シチュー いろど やさい 彩り野菜サラダ・和風ドレッシング わふう	コッペパン マーマレード なたね油 和風ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	だいこん みずな カラーピーマン たまねぎ にんじん パセリ	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	578kcal 27.8g 20.3g	728kcal 34.6g 24.3g
10	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ でんがく 厚揚げ田楽 やさいいた 野菜炒め だいこんと とりだんご 煮物*	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 厚揚げ みそ 豆みそ 豚肉 チキンボール	キャベツ ピーマン だいこん にんじん たけのこ こんにゃく ぶなしめじ さやいんげん	みりん オイスターソース しょうゆ 塩 削り節	568kcal 20.8g 19.5g	731kcal 25.5g 23.2g
14	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き キャベツのサラダ・サウサントレッシング さつま汁	麦ごはん なたね油 サウサントレッシング さつまいも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	しょうが キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	573kcal 24.8g 20.5g	724kcal 30.7g 23.0g
15	水	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ あ とりだんごじる 鶏団子汁 キムタク ぶたにく 豚肉とキムチとたくあん(炒め物) いた もの	麦ごはん でん粉 なたね油 ごま油	のむヨーグルト(B) むらさきいか 豚肉 チキンボール	しょうが 青ねぎ つぼ漬け たまねぎ にんじん ごぼう キムチ (はくさい)	酒 しょうゆ 出し昆布 削り節 塩	542kcal 24.8g 11.9g	714kcal 31.5g 15.5g
16	木	【外国料理・アメリカ】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンヌードルスープ* ポークハンバーグケチャップソースかけ コールスローサラダ・フレンチドレッシング	コッペパン なたね油 三温糖 フレンチドレッシング ビーフン じゃがいも	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ 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	626kcal 25.1g 24.3g	785kcal 31.3g 28.7g
17	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ころみや 豚肉の香味焼き み 実だくさんみそ汁 キャベツのオイマヨあえ*	麦ごはん 三温糖 なたね油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	白ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	酒 塩 煮干し 米酢 しょうゆ こしょう オイスターソース	574kcal 25.3g 20.6g	秋季総体 のため給 食はあり ません

日	曜	献立名	主 な 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質	
			④ おもにエネルギー もとになる	⑤ おもに体 をつくる	⑥ おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
20	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜コロッケ・ウスターソース ほうれんそうのおかかあえ すまし汁	麦ごはん 野菜コロッケ なたね油	牛乳 花かつお 蒸しかまぼこ わかめ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ウスターソース しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	552kcal 16.3g 17.6g	711kcal 19.8g 20.6g
21	火	きょうどりようり とくさんぶつ とつとりけん 【郷土料理・特産物：鳥取県】 むぎ 麦ごはん・ふりかけ(わかめ) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのレモンじょうゆかけ ゼリー (なし) じゃぶ煮 (とうふ やさい にもの) *	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ゼリー (なし)	ふりかけ(わかめ) 牛乳 さわら 鶏肉 豆腐	レモン果汁 だいこん こんにゃく にんじん ごぼう 乾しいたけ 白ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 削り節	650kcal 25.2g 21.5g	830kcal 32.2g 26.2g
22	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しチキンしゅうまい☆ や 焼きカレービーフン はつぼうさい 八宝菜	麦ごはん ビーフン ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 チキンしゅう まい まぐろ・油漬 フレーク	キャベツ ピーマン にんじん はくさい たまねぎ りよくとうもやし たけのこ	中華スープ しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	542kcal 22.8g 14.3g	722kcal 30.4g 16.9g
23	木	コッペパン ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉のガーリック焼き や ポテトサラダ・マヨネーズ ポトフ	コッペパン なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	酒 塩 しょうゆ コンソメ こしょう	588kcal 29.3g 23.2g	723kcal 36.4g 25.9g
24	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のプルコギ風* はるさめ 春雨サラダ とうふ 豆腐チゲ*	麦ごはん 三温糖 ごま油 なたね油 はるさめ 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 豆みそ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん はくさい だいこん えのきたけ にら キムチ (はくさい)	酒 みりん しょうゆ 塩 コチュジャン 中華スープ	541kcal 25.4g 17.0g	697kcal 31.6g 19.9g
27	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(A) ながらしょうがっこう フランクフルト 長等小学校おすすめカレー だいこん 大根のサラダ・しそドレッシング	麦ごはん なたね油 しそドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) フランクフルト 鶏肉	だいこん みずな たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし アスパラガス	ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	586kcal 19.7g 15.2g	758kcal 24.9g 19.5g
28	火	【滋養の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう あか 赤こんにゃくのおかか煮 わかさぎのから揚げ あ かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 花かつお 鶏肉 焼き豆腐	赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい	酒 塩 しょうゆ 削り節	544kcal 22.6g 15.9g	700kcal 27.9g 18.4g
29	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう とりだんご あまず 鶏団子の甘酢あん チンゲンサイの塩昆布あえ ぶた 豚じゃが	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 チキンボール 塩昆布 豚肉	チンゲンサイ りよくとうもやし たまねぎ にんじん さやいんげん	米酢 しょうゆ みりん 塩 削り節	576kcal 22.7g 17.8g	742kcal 28.1g 20.9g
30	木	【ハロウィン献立】 パンプキンロール ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマスタード焼き や コーンポテト とうにゅうい 豆乳入りパンプキンスープ	パンプキンロール なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	とうもろこし かぼちゃ たまねぎ エリンギ パセリ	酒 塩 こしょう 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ	577kcal 29.8g 16.4g	730kcal 37.2g 19.3g
31	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう あかう 赤魚のから揚げ ぶた 豚ニラもやし炒め いた けんちん汁	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 さといも	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ	にら ごぼう りよくとうもやし にんじん こんにゃく 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 出し昆布 削り節	571kcal 23.6g 19.7g	741kcal 30.0g 23.5g

☆ 22日(水) 蒸しチキンしゅうまい 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。

※ 麦ごはんは、滋賀県産米を使用しています。

* は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

※ 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。

★こんだてから

27日 長等小学校おすすめカレーは、昨年度の給食委員会のみなさんが、野菜が苦手な人に少しでも食べてもらえるように「苦手な野菜を克服しようカレー」を考えてくれました。食べやすいようにとうもろこしやたまねぎの甘みのある野菜も入っています。

・・・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。

10月分の口座振替日は11月28日(金)です。

納付予定額は、小学校5,040円、中学校5,800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。