



令和7年 9月 こんだてひょう

今月の目標： 丈夫な体をつくろう



葛川小・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	
			②黄 おもにエネルギーの もとになる	②赤 おもに体 をつくる	②緑 おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
3	水	【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) あつあ 厚揚げと大豆のコロコロ揚げ キャベツのレモン和え ひらのしょうがっこう 平野小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも カレールー はちみつ	のむヨーグルト (A) 厚揚げ 大豆 牛肉 鶏肉	キャベツ だいこん レモン果汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ 米酢 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	624kcal 16.9g 17.0g	807kcal 21.3g 21.7g
4	木	コッペパン きゅうにゅう 牛乳 豚肉のガーリック焼き はくさいサラダ* やさい 野菜のスープ煮	コッペパン なたね油 和風ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく はくさい きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ セロリー	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	559kcal 27.4g 19.9g	706kcal 34.0g 23.9g
5	金	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 あじのて や 照り焼き ごぼうサラダ あつあ 厚揚げの煮物	麦ごはん 三温糖 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 あじ 厚揚げ	ごぼう キャベツ カラーピーマン こんにゃく にんじん えだまめ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	585kcal 26.9g 16.8g	759kcal 34.4g 19.8g
8	月	ちゅうかめん きゅうにゅう 牛乳 たいがく 大学かぼちゃ とりにく 鶏肉とキャベツのオイスターソース炒め マーボースープ*	中華麺 でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 豆みそ みそ	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ しょうが	みりん しょうゆ オイスター ソース こしょう 塩 トウバンジャン 中華スープ	573kcal 21.1g 18.0g	700kcal 25.2g 21.1g
9	火	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 豚肉のマーマレード焼き キャベツのしおこんぶ 塩昆布あえ ちくぜんに 筑前煮	麦ごはん マーマレード なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ごぼう れんこん	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	541kcal 27.0g 14.7g	696kcal 33.6g 16.8g
10	水	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 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 ぶたじる 豚汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ	はくさい にんじん だいこん 赤こんにゃく ごぼう 青ねぎ	酒 塩 米酢 しょうゆ 煮干し	548kcal 25.6g 20.3g	716kcal 32.8g 24.9g
11	木	コッペパン きゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグ だいこんサラダ・和風ドレッシング きのこのブラウنشチュー	コッペパン なたね油 和風ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 チキンハンバー グ 豚肉	だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ	ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	640kcal 27.6g 24.7g	812kcal 34.5g 30.3g
12	金	【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 やさい こもくに 野菜の五目煮 れんこんのタルタルサラダ*	麦ごはん でん粉 タルタルソース なたね油 三温糖	のむヨーグルト (B) むらさきいか 鶏肉	しょうが れんこん きゅうり たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく 乾しいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節	555kcal 24.0g 12.1g	723kcal 30.4g 14.8g
16	火	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げのあまからだれかけ とうがんの鶏そぼろ煮 アップルシャーベット	麦ごはん 三温糖 でん粉 なたね油	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉	とうがん にんじん こんにゃく たまねぎ しょうが さやいんげん アップルシャーベ ット	しょうゆ みりん 酒 削り節	557kcal 18.0g 15.8g	707kcal 21.8g 18.2g
17	水	むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 ちくわのいそべあ 磯辺揚げ☆ ほうれんそうのおひたし じゃがいも とりにく 鶏肉のうま煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 あおのり 鶏肉	ほうれんそう りよくとうもやし にんじん たまねぎ さやいんげん	みりん しょうゆ 削り節	580kcal 20.1g 17.0g	837kcal 27.2g 25.2g

☆ 17日(水)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 料				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	②赤 おもに体 をつくる	②緑 おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
18	木	【 ^{がいこくりょうり} 外国料理・トンガ】 バターリッチパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 イカウム ^{あかうお こうそや} (赤魚の香草焼き)* サパスイ ^{や はるさめ} (焼き春雨)* ペレ ^{とりにく やさい} (鶏肉と野菜の ^{とうにゅう} 豆乳クリーム煮)*	バターリッチパン なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 赤魚 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく パセリ にんじん チンゲンサイ たまねぎ オクラ	白ワイン 塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	583kcal 29.2g 19.2g	742kcal 37.3g 23.1g
19	金	【 ^{きょうどりょうり} 郷土料理・ ^{とくさんぶつ} 特産物： ^{かがわけん} 香川県】 ^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さわらの ^{たつた あ} 竜田揚げ ^{こまつな} 小松菜のけんちゃん* ^い レタス入りコンソメスープ*	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ 鶏肉	しょうが こまつな にんじん たまねぎ レタス	酒 しょうゆ 塩 煮干し コンソメ こしょう	620kcal 25.6g 23.1g	806kcal 32.7g 28.2g
22	月	がっこうぎょうじ 学校行事 (紅葉祭) の振替休日のため、給食はありません。 ^{きゅうしょく}						
24	水	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{とりだんご やさい} 鶏団子の野菜あんかけ チンゲンサイのナムル ビーフンスープ	麦ごはん 三温糖 でん粉 なたね油 ごま油 すりごま ビーフン	牛乳 チキンボール	カラーピーマン たまねぎ チンゲンサイ りよくとうもやし だいこん にんじん 青ねぎ ぶなしめじ	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 塩 中華スープ こしょう	549kcal 20.2g 18.0g	707kcal 24.8g 21.2g
25	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フランクフルトケチャップソースかけ キャベツのサラダ ^{とうにゅうい} 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	ケチャップ ウスターソー ス 米酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	596kcal 22.8g 23.4g	756kcal 28.3g 28.6g
26	金	【 ^{しが} 滋賀の ^{さんぶつ} 産物を ^た 食べようデー】 ^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 わかさぎの ^あ カレー揚げ ^{こまつな} 小松菜とゆばのみそ炒め* ^{ぶた} 豚じゃが	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 わかさぎ 生ゆば みそ 豚肉	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ 赤こんにゃく さやいんげん	酒 塩 カレー粉 しょうゆ みりん 削り節	594kcal 22.1g 18.5g	766kcal 27.3g 21.8g
29	月	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく こうみや} 豚肉の香味焼き ^い ツナ入りホットポテトサラダ* ^み 実だくさん ^{しる} みそ汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 まぐろ・水煮フ レーク 豆腐 みそ	にら とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ ぶなしめじ	酒 しょうゆ さんしょう粉 塩 煮干し	567kcal 25.3g 19.6g	730kcal 31.3g 23.2g
30	火	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 いわしのおろしだれ もやしのごま和え ^あ ^{とうふ} 豆腐とわかめのすまし ^{しる} 汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 すりごま いりごま	牛乳 いわし 油揚げ わかめ 豆腐	だいこん りよくとうもやし こまつな にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	604kcal 23.9g 22.5g	781kcal 29.8g 27.1g

※ 麦ごはんは、滋賀県産米を使用しています。

※ 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**

3 日 平野小学校おすすめカレーは、牛肉、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎの他、季節を感じることができる「かぼちゃ」や「とうもろこし」が入っています。また、「はちみつ」を入れた甘めのカレーを考えてくれました。

19 日 「けんちゃん」は野菜と豆腐の炒め物のことで、香川県の代表的な郷土料理です。香川県では高菜の一種である「まんば」という野菜を使いますが、給食では「こまつな」を使います。

・・・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。
9月分の口座振替日は10月28日(火)です。
納付予定額は、小学校4,080円、中学校4,930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HPをご確認ください。