



令和7年 12月 こんだてひょう



今月の目標： 寒さに負けない食事をしよう

葛川小学校・中学校

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主 材 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	月	【学校給食用料理コンクール入賞料理】 白ごはん 牛乳 たっぷり野菜あんかけの豆腐ハンバーグ* ポテトサラダ わかめのすまし汁	白ごはん なたね油 三温糖 ごま油 でん粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豆腐ハンバー グ わかめ 蒸しかまぼこ	カラーピーマン ピーマン 白ねぎ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 出し昆布 削り節	555kcal 20.9g 18.2g	718kcal 25.9g 21.6g
2	火	白ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ キャベツとこまつなのあえもの 近江牛肉じゃが	白ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 わかさぎ 牛肉（近江 牛）	キャベツ こまつな たまねぎ 糸こんにゃく にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節 塩	584kcal 21.7g 19.4g	752kcal 26.8g 23.0g
3	水	白ごはん 牛乳 さばのつけ焼き きりぼ 切干しだいこんのうま煮 豚汁	白ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	切干しだいこん だいこん にんじん ぶなしめじ たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節 煮干し	588kcal 29.6g 22.2g	768kcal 38.1g 27.4g
4	木	コッペパン 牛乳 フライドポテト だいこんとみずなのサラダ ・柑橘ドレッシング ハッシュドポーク	コッペパン じゃがいも なたね油 柑橘ドレッシン グ ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん みずな 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	572kcal 20.6g 21.2g	720kcal 25.2g 25.5g
5	金	白ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじから揚げ チンゲンサイのおかかあえ 厚揚げの煮物	白ごはん 塩麴 でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 花かつお 厚揚げ	チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん えだまめ	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	640kcal 28.1g 19.0g	826kcal 35.0g 22.5g
8	月	白ごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き はくさいとツナの炒め物 高野豆腐の煮物	白ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬 フレーク 高野豆腐 油揚げ	にんにく はくさい ピーマン たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 塩 しょうゆ みりん コンソメ こしょう 削り節	565kcal 30.7g 15.9g	728kcal 38.4g 18.4g
9	火	【外国料理・韓国】 白ごはん 牛乳 こまつなのナムル 豚肉のサムジャンたれかけ* タッカンマリ風スープ (鶏肉の水炊き風スープ)*	白ごはん なたね油 三温糖 ごま油 すりごま じゃがいも トック	牛乳 豚肉 豆みそ 鶏肉	こまつな だいこん にんじん にんにく はくさい にら	酒 コチュジャン 米酢 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	590kcal 27.2g 17.0g	760kcal 33.9g 19.9g
10	水	【滋賀の産物を食べようデー】 白ごはん 牛乳 厚揚げと大豆の揚げがらめ ブロッコリーのサラダ・和風ドレッシング かしわのじゅんじゅん	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 和風ドレッシン グ じゃがいも	牛乳 厚揚げ 大豆 鶏肉	キャベツ はくさい ブロッコリー たまねぎ ごぼう 糸こんにゃく えのきたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん	580kcal 22.5g 18.3g	744kcal 27.7g 21.5g

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
11	木	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 フランクフルト キャベツのカレーソテー やさしい野菜のスープ煮込み	黒糖パン なたね油 じゃがいも	牛乳 フランクフルト 鶏肉	キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん にんじん パセリ	カレー粉 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	579kcal 23.6g 21.3g	737kcal 29.2g 25.9g
12	金	【かみかみデー】 しろ 白ごはん のむヨーグルト(B) いそべあ いかの磯辺揚げ キャベツとささみの塩こんぶあえ み 実だくさんみそ汁	白ごはん でん粉 なたね油	のむヨーグルト(B) むらさきいか あおのり 鶏ささ身 みそ 塩昆布 豚肉 油揚げ 豆腐	キャベツ だいこん ごぼう にんじん ぶなしめじ	酒 しょうゆ 塩 みりん 煮干し	547kcal 27.1g 12.2g	722kcal 34.5g 15.9g
15	月	しろ 白ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のチリソースがけ はるさめ 春雨サラダ ぶたにく ちゅうか 豚肉の中華スープ	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 はるさめ	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり りよくとうもやし はくさい だいこん にんじん 乾しいたけ	塩 米酢 酒 しょうゆ トウバンジャン ケチャップ 中華スープ こしょう	602kcal 25.3g 18.0g	775kcal 31.5g 21.1g
16	火	きょうどりより とくさんぶつ やまがたけん 【郷土料理・特産物：山形県】 しろ 白ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらの たつたあ たらめの竜田揚げ ほうれんそうのおひたし いも煮	白ごはん でん粉 三温糖 なたね油 さといも じゃがいも	牛乳 たら 豚肉 厚揚げ みそ	ほうれんそう キャベツ ごぼう えのきたけ にんじん 白ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節	603kcal 25.8g 18.3g	780kcal 32.9g 21.5g
17	水	とうじこんだて 【冬至献立】 しろ 白ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの ゆうあんや かぼちゃの ぶた に 豚そぼろ煮 れんこんと鶏肉のあんかけ汁*	白ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 さわら 豚ひき肉 鶏肉	ゆず果汁 かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	551kcal 27.4g 15.7g	717kcal 35.1g 18.6g
18	木	たの こんだて 【お楽しみ献立】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ローストチキン ふゆやさしい とうにゅう 冬野菜の豆乳シチュー ケーキ こめこ (米粉いちご)	コッペパン 三温糖 なたね油 じゃがいも ホワイトルウ ケーキ (米粉いちご)	牛乳 鶏肉 豆乳	しょうが にんにく だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム	塩 酒 しょうゆ こしょう コンソメ	627kcal 30.4g 21.0g	766kcal 37.6g 23.9g
19	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろ 白ごはん のむヨーグルト(A) かぼちゃと だいず 大豆のコロコロ揚げ だいこんの あまず 甘酢あえ せたまきたちゅうがっこう 瀬田北中学校おすすめカレー	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 大豆 豚肉	かぼちゃ だいこん カラーピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう	塩 しょうゆ 米酢 カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	625kcal 18.1g 17.1g	809kcal 22.8g 21.8g

※ 白ごはんは、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

- 1 日 「たっぷり野菜あんかけの豆腐ハンバーグ」は、令和6年度学校給食用料理コンクールで佳作に選ばれた、皇子山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。
- 2 日 近江牛は、日本で一番古いブランド牛といわれています。びわ湖畔の豊かな大地で育ち、きめ細かい滑らかな肉質、しつこさのない甘い脂、香りがよいのが特徴です。今月は、近江牛を使った肉じゃがを献立に取り入れました。
- 19 日 「瀬田北中学校おすすめカレー」は、昨年度の2年生が考えたカレーの中から、全校生徒の投票により選ばれたカレーです。カレーに明るいイメージを持たせたいという想いがあり、緑色のほうれん草やオレンジ色のにんじんが入っています。

・・・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。

12月分の口座振替日は1月28日(水)です。

納付予定額は、小学校3,600円、中学校4,350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。

●給食の献立を大津市学校給食課のInstagramで投稿しています。こちらをチェック

