



# 令和8年 4月 こんだてひょう



## 今月の目標： 楽しく食べよう

葛川小学校・中学校

大津市教育委員会

| 日  | 曜 | 献立名  | 主 材   |  |   |   | 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                       |
| 13 | 月 | しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>ナムル<br>わかめスープ   | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>三温糖<br>ごま油<br>すりごま             | 牛乳<br>鶏肉<br>わかめ<br>豆腐                    | しょうが<br>ほうれんそう<br>りょくとうもやし<br>にんじん<br>にんにく<br>たまねぎ<br>白ねぎ         | 酒 塩<br>しょうゆ<br>みりん<br>コチュジャン<br>ケチャップ<br>トウバンジャン<br>中華スープ<br>こしょう | 580kcal<br>26.0g<br>18.6g | 747kcal<br>32.3g<br>21.9g |
| 14 | 火 | 【しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳】<br>しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳<br>とりにく 鶏肉のから揚げ<br>こまつな 赤こんにゃく いたもの 炒め物<br>うまめじる 打ち豆汁 | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油                                   | 牛乳<br>鶏肉<br>豚ひき肉<br>打ち豆(大豆)<br>油揚げ<br>みそ | しょうが<br>こまつな<br>赤こんにゃく<br>りょくとうもやし<br>だいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ねぎ | 酒 しょうゆ<br>みりん<br>煮干し  | 596kcal<br>29.0g<br>20.7g | 768kcal<br>36.3g<br>24.7g |
| 15 | 水 | しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳<br>ぶたにく 豚肉の香味焼き<br>はる 春キャベツのおかかあえ<br>あつあ 厚揚げの炒め煮                                       | 麦ごはん<br>三温糖<br>なたね油<br>じゃがいも                          | 牛乳<br>豚肉<br>花かつお<br>鶏肉<br>厚揚げ            | 白ねぎ<br>キャベツ<br>こまつな<br>たまねぎ<br>さやいんげん                             | 酒 しょうゆ<br>米酢<br>みりん<br>塩<br>削り節                                   | 574kcal<br>28.0g<br>16.4g | 739kcal<br>34.9g<br>19.0g |
| 16 | 木 | 【はなみこんだて お花見献立】<br>コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳<br>はながた 花型ハンバーグのケチャップソースかけ<br>いろど やさい 彩り野菜・和風ドレッシング<br>コーンポタージュスープ*             | コッペパン<br>なたね油<br>三温糖<br>和風ドレッシング<br>ホワイトルウ            | 牛乳<br>花型ハンバーグ                            | だいこん<br>こまつな<br>にんじん<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>パセリ                     | ウスターソース<br>ケチャップ<br>コンソメ<br>こしょう<br>塩                             | 591kcal<br>23.5g<br>21.9g | 708kcal<br>27.0g<br>24.2g |
| 17 | 金 | しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳<br>とりにく 鶏肉のカレーマヨ焼き<br>あおな 青菜のおひたし<br>ぶた 豚じゃが   | 麦ごはん<br>マヨネーズ<br>なたね油<br>三温糖<br>じゃがいも                 | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉                           | チンゲンサイ<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>こんにゃく<br>さやいんげん                 | 酒 塩<br>カレー粉<br>しょうゆ<br>削り節<br>みりん                                 | 572kcal<br>29.4g<br>17.2g | 737kcal<br>36.8g<br>20.1g |
| 20 | 月 | 【のこ た 残さず食べようデー】<br>しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん<br>のむヨーグルト(A)<br>あつあ 厚揚げと大豆のコロコロ揚げ<br>かいそう 海藻サラダ・しそドレッシング<br>チキンカレー          | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>しそドレッシング<br>じゃがいも<br>カレールウ     | のむヨーグルト(A)<br>厚揚げ<br>大豆<br>海藻ミックス<br>鶏肉  | だいこん<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>にんじん                                      | 塩 ウスターソース<br>ケチャップ<br>カレー粉<br>こしょう                                | 626kcal<br>20.7g<br>16.4g | 807kcal<br>26.1g<br>20.9g |
| 21 | 火 | 【にゅうがく しんきゅう いわ こんだて 入学・進級お祝い献立】<br>せきはん 赤飯・ごましお ぎゅうにゅう 牛乳<br>ちくわの米粉天ぷら☆<br>はる 春の炊きあわせ<br>プリン(いちご)                 | 赤飯<br>ごましお<br>上新粉<br>なたね油<br>じゃがいも<br>三温糖<br>プリン(いちご) | 牛乳<br>焼き竹輪<br>鶏肉                         | こんにゃく<br>だいこん<br>にんじん<br>たけのこ<br>ふき                               | みりん<br>しょうゆ<br>削り節  | 626kcal<br>20.5g<br>20.9g | 865kcal<br>27.6g<br>29.0g |

☆ 21日(火) ちくわの米粉天ぷら

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              |                           |
|----|---|--|---|--|---|--|---------------------------|---------------------------|
|    |   |  | (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                       |
| 22 | 水 | しがけんさんむぎ<br>滋賀県産麦ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>しおや<br>ぶたにく やさい いた もの<br>豚肉と野菜の炒め物<br>とうふ あぶらあ<br>豆腐と油揚げのみそ汁                       | 麦ごはん<br>なたね油<br>三温糖                       | 牛乳<br>さば<br>豚肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ          | キャベツ<br>にんじん<br>ピーマン<br>たまねぎ<br>青ねぎ                       | 酒 塩<br>中華スープ<br>オイスター<br>ソース<br>しょうゆ<br>しょう<br>煮干し | 571kcal<br>27.9g<br>22.1g | 746kcal<br>35.9g<br>27.3g |
| 23 | 木 | こくとう<br>黒糖パン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>とりにく<br>鶏肉のバジル焼き<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ  | 黒糖パン<br>なたね油<br>じゃがいも<br>マヨネーズ            | 牛乳<br>鶏肉<br>ウィンナー                          | にんにく<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>パセリ             | 白ワイン<br>塩<br>こしょう<br>バジルソース<br>コンソメ                | 581kcal<br>28.6g<br>20.8g | 736kcal<br>35.6g<br>25.0g |
| 24 | 金 | 【かみかみデー】<br>しがけんさんむぎ<br>滋賀県産麦ごはん<br>のむヨーグルト(B)<br>いかのかりん揚げ<br>あ<br>じゃがいもと豚肉の炒め物<br>ぶたにく いた もの<br>とりだんごじる<br>鶏団子汁                     | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>じゃがいも<br>三温糖       | のむヨーグルト<br>(B)<br>むらさきいか<br>豚肉<br>チキンボール   | しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ごぼう<br>たけのこ<br>こんにゃく<br>青ねぎ       | 酒<br>しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>出し昆布<br>削り節              | 553kcal<br>23.9g<br>11.2g | 729kcal<br>30.4g<br>14.5g |
| 27 | 月 | がいこくりょうり<br>【外国料理・中国】<br>しがけんさんむぎ<br>滋賀県産麦ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あげポークしゅうまい☆<br>あ<br>バンサンスー (春雨の中華サラダ)<br>はるさめ ちゅうか<br>はっほうさい<br>八宝菜 | 麦ごはん<br>なたね油<br>はるさめ<br>三温糖<br>ごま油<br>でん粉 | 牛乳<br>ポークしゅうまい<br>い<br>鶏肉                  | キャベツ<br>とうもろこし<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>乾しいたけ | しょうゆ<br>米酢<br>塩<br>中華スープ<br>こしょう                   | 560kcal<br>19.4g<br>16.9g | 791kcal<br>25.8g<br>24.4g |
| 28 | 火 | きょうどりょうり<br>【郷土料理・特産物：鹿児島県】<br>しがけんさんむぎ<br>滋賀県産麦ごはん・ふりかけ (かつお)<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さわらの竜田揚げ<br>たつたあ<br>さつま汁<br>じる<br>ゼリー (みかん)        | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>ゼリー (みかん)          | ふりかけ (かつお)<br>牛乳<br>さわら<br>鶏肉<br>厚揚げ<br>みそ | しょうが<br>だいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ごぼう<br>青ねぎ                | 酒<br>しょうゆ<br>煮干し                                   | 647kcal<br>26.0g<br>22.2g | 829kcal<br>33.1g<br>27.0g |
| 30 | 木 | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>フライドポテト<br>はる<br>春キャベツのサラダ<br>ハッシュドポーク  | コッペパン<br>じゃがいも<br>なたね油<br>三温糖<br>ハヤシルウ    | 牛乳<br>豚肉                                   | キャベツ<br>にんじん<br>とうもろこし<br>レモン果汁<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>トマト    | 塩<br>しょうゆ<br>米酢<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>こしょう        | 582kcal<br>20.9g<br>21.3g | 735kcal<br>25.6g<br>25.7g |

☆ 27日(月) 揚げポークしゅうまい 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。  
 ※ 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**

21日 赤飯の赤色には意味があります。昔から、「赤色には災いを避ける力がある」と信じられていたので、魔除けの意味を込めてお祝いの日には赤飯が食べられてきました。日本の伝統的な食文化の一つです。

28日 「さつま汁」は、鶏肉を使った具沢山のみそ汁で、鹿児島県全地域で食べられている郷土料理です。また、鹿児島県は、あまなつ、タンカン、温州みかんなど美味しい柑橘類で知られています。

**学校給食費について**

- 小学校給食費は、自己負担をなくすため徴収いたしません。
- 中学校給食費は、1月あたり 290円/日×給食日数です。  
口座振替日は毎月28日です。(28日が土日祝の場合は金融機関の翌営業日となります。)
- 学校給食費の未納がある場合、学校給食課(TEL528-2636)にご連絡ください。納付書を郵送します。



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