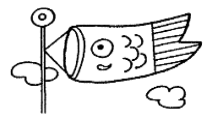


令和8年 5月 こんだてひょう



今月の目標： 上手に食べよう

葛川小学校、葛川中学校

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	金	【端午の節句献立】 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ポークハンバーグにんにくしょうゆだれ* 鶏肉とたけのこのうま煮 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 ポークハン バーグ 鶏肉 ちらしかまぼ こ(かぶと)	にんにく 赤こんにやく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 みりん 米酢 しょうゆ 出し昆布 削り節 塩	546kcal 22.4g 16.3g	706kcal 27.8g 19.1g
7	木	抹茶パン 牛乳 かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ こまつなとツナのソテー チキンウインナーと野菜のスープ煮	抹茶パン でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 大豆 まぐろ・油漬 フレーク チキンウイン ナー	かぼちゃ こまつな りよくとうもやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	628kcal 23.2g 24.6g	797kcal 28.7g 29.9g
8	金	滋賀県産麦ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 豚じゃが チンゲンサイの塩こんぶあえ	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 あじ 塩昆布 豚肉	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ 糸こんにやく にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	627kcal 27.8g 20.5g	813kcal 35.7g 24.6g
11	月	滋賀県産麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 彩り野菜サラダ・和風ドレッシング 鶏肉とはくさいのはるさめ煮*	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング グ はるさめ 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん はくさい とうもろこし カラーピーマン りよくとうもやし	酒 しょうゆ みりん 削り節	546kcal 27.1g 15.0g	701kcal 33.6g 17.1g
12	火	【滋賀の産物を食べようデー】 滋賀県産麦ごはん 牛乳 こあゆの磯辺揚げ かんぴょうのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 こあゆ あおりの 鶏肉 焼き豆腐	かんぴょう キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい 赤こんにやく	酒 しょうゆ 塩	572kcal 24.0g 16.7g	737kcal 29.8g 19.4g
13	水	【郷土料理・特産物：京都府】 滋賀県産麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き* はくさいの赤しそあえ 鶏肉と春野菜の炊いたん	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 白みそ 鶏肉	しょうが キャベツ はくさい 赤しそ こんにやく だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	みりん 酒 塩 しょうゆ 削り節 出し昆布	549kcal 29.3g 15.1g	715kcal 37.6g 17.9g
14	木	コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリック揚げ コーンポテト 豚ひき肉のトマトソース煮	コッペパン でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ トマト	酒 塩 コンソメ しょうゆ こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピューレー	655kcal 32.8g 23.5g	春季総 体のた め、給 食はあ りませ ん
15	金	滋賀県産麦ごはん 牛乳 厚揚げのみそだれかけ もやしの甘酢あえ 鶏団子汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 はるさめ	牛乳 厚揚げ みそ チキンボール	りよくとうもやし カラーピーマン キャベツ にんじん だいこん 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 出し昆布 削り節	560kcal 20.5g 17.4g	
18	月	滋賀県産麦ごはん 牛乳 揚げポークしゅうまい☆ 鶏肉と野菜の中華風煮 ゼリー(ライチー)	麦ごはん なたね油 でん粉 ゼリー(ライ チー)	牛乳 ポークしゅう まい 鶏肉 蒸しかまぼこ	はくさい ピーマン チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ 中華スープ	549kcal 21.8g 14.5g	753kcal 29.6g 20.0g

☆ 18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。

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
							小学校	中学校
19	火	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 照り焼きチキン 厚揚げとちくわの煮物 キャベツのサラダ・ごまドレッシング	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 焼き竹輪	キャベツ とうもろこし にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	575kcal 28.5g 16.2g	729kcal 35.4g 17.7g
20	水	【かみかみデー】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ わかめともやしの酢のもの 豚汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	のむヨーグルト(B) むらさきいか わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが りよくとうもやし にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 塩 煮干し	550kcal 25.6g 12.3g	725kcal 32.6g 16.0g
21	木	コッペパン 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク キャベツとえだまめのサラダ・マヨネーズ	コッペパン じゃがいも なたね油 マヨネーズ ハヤシルウ	牛乳 豚肉	えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし エリンギ トマト にんじん	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	649kcal 22.4g 29.7g	803kcal 27.5g 34.3g
22	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 とりにく 鶏肉のしょうゆマヨ焼き* アスパラガスのサラダ・しそドレッシング	麦ごはん なたね油 マヨネーズ しそドレッシング 三温糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	577kcal 29.8g 19.3g	740kcal 37.2g 22.8g
25	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のバジル焼き はくさいともやしの梅かつおあえ 膳所小学校おすすめカレー	麦ごはん なたね油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 鶏肉 花かつお 牛肉	にんにく はくさい りよくとうもやし 梅肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	白ワイン こしょう バジルソース みりん 塩 しょうゆ カレー粉 ウスターソース ケチャップ	550kcal 24.2g 10.2g	712kcal 30.8g 12.9g
26	火	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き ひじきと鶏肉のうま煮 きのこのお吸い物	麦ごはん 塩麴 なたね油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 干しひじき 油揚げ	えだまめ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節 出し昆布	561kcal 28.3g 20.5g	733kcal 36.3g 25.2g
27	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ キャベツと豚肉の炒め物 豆腐と新じゃがいものみそ汁	麦ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ りよくとうもやし とうもろこし 青ねぎ たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	578kcal 21.7g 21.0g	821kcal 29.1g 30.3g
28	木	【外国料理・オランダ】 バターリッチパン 牛乳 キベリング (たらのから揚げ) スタンポット (オランダ風マッシュポテト) 豆乳入りマスタードスープ*	バターリッチパン でん粉 なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 たら 鶏肉 豆乳	パセリ たまねぎ にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 粒入りマスタード	647kcal 29.8g 23.5g	824kcal 38.0g 28.5g
29	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル トック入りスープ	麦ごはん でん粉 三温糖 ごま油 すりごま なたね油 トック	牛乳 鶏肉 豚肉	チンゲンサイ りよくとうもやし しょうが 青ねぎ にんにく にんじん たまねぎ 乾しいたけ	酒 塩 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	624kcal 27.3g 18.9g	804kcal 34.1g 22.3g

☆ 27日(水) 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。

※ 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

12日 「こあゆの磯辺揚げ」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。

25日 「膳所小学校おすすめカレー」には、牛肉、とうもろこし、ほうれんそうが入っています。食材はできるだけ小さめに切り、食べやすく、栄養バランスもよいところがポイントです。小学校1年生から中学校3年生まで、誰でも食べられるよう工夫してくれました。

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

