

令和8年 7月 こんだてひょう

今月の目標： 暑さに負けない食事をしよう



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	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ 小松菜の塩昆布あえ 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 厚揚げ 塩昆布 豚肉	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	米酢 しょうゆ みりん 塩 削り節	560kcal 20.6g 16.1g	721kcal 25.3g 18.7g
2	木	コッペパン ロングウイナー* ツナポテト ミネストローネ	コッペパン なたね油 じゃがいも マヨネーズ 米粉マカロニ 三温糖	牛乳 ロングウインナー まぐろ・油漬フレーク 鶏肉	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	609kcal 25.9g 24.1g	767kcal 31.9g 29.1g
3	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ 根菜のピリ辛炒め* 高野豆腐の煮物	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 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	しょうが ごぼう 赤こんにゃく れんこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 削り節	577kcal 27.2g 12.9g	760kcal 34.6g 16.8g
6	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 蒸しポークしゅうまい☆ 大根のごまサラダ 厚揚げの中華煮	麦ごはん ごま油 三温糖 いりごま じゃがいも なたね油 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 厚揚げ 鶏肉	だいこん きゅうり カラーピーマン 乾しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん 青ねぎ	しょうゆ 塩 中華スープ	572kcal 24.1g 16.5g	780kcal 32.7g 21.1g
7	火	【七夕献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん チキンハンバーグ 照り焼きソースかけ 七夕汁 ゼリー (七夕)	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ビーフン ゼリー (七夕)	牛乳 チキンハンバーグ ちらしかまぼこ (星)	たまねぎ 乾しいたけ オクラ	みりん しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	551kcal 20.0g 14.1g	705kcal 24.8g 16.2g
8	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイの梅和え がんもどきととうがんの煮物	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば がんもどき 鶏肉	チンゲンサイ りょくとうもやし とうがん にんじん たまねぎ	酒 塩 梅干し(乾) しょうゆ みりん 削り節	591kcal 29.8g 22.5g	772kcal 38.2g 27.9g
9	木	コッペパン チキンナゲット☆ キャベツのカレー風味* 豚肉のブラウンシチュー	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 チキンナゲット 豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ	塩 こしょう カレー粉 コンソメ しょうゆ	619kcal 23.6g 25.1g	803kcal 30.1g 31.8g

☆ 6日(月)蒸しポークしゅうまい

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。

☆ 9日(木)チキンナゲット

小学生は低学年・中学年：2個、高学年：3個、中学生は3個です。

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
10	金	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎの竜田揚げ かぼちゃと豚肉の炒め煮 こうじる お講汁	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 豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ だいこん 赤こんにゃく ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節 煮干し	574kcal 20.6g 18.2g	739kcal 25.3g 21.5g
13	月	【外国料理・ブラジル】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き ヴィナグレッチサラダ (ブラジル風キャベツのサラダ)* フェイジョアーダ (ブラジル風豆の煮込み)	麦ごはん なたね油 オリーブ油 三温糖 白いんげん豆 じゃがいも	牛乳 豚肉 チキンウインナー	にんにく キャベツ カラーピーマン きゅうり パセリ にんじん たまねぎ トマト	酒 塩 こしょう しょうゆ 米酢 コンソメ	557kcal 25.7g 16.9g	717kcal 31.9g 19.7g
14	火	【郷土料理・特産物：愛媛県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん・ふりかけ(わかめ) ぎゅうにゅう 牛乳 こめこてん ちくわの米粉天ぷら☆ せつかじる 石花汁(豆腐のみそ汁) ゼリー(いよかん)	麦ごはん 上新粉 なたね油 ゼリー(いよかん)	ふりかけ(わかめ) 牛乳 焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	だいこん 切干しだいこん にんじん ごぼう 糸みつば	煮干し	593kcal 21.3g 19.4g	828kcal 28.4g 28.3g
15	水	【残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) だいず 大豆とえだまめの親子揚げ キャベツのサラダ・和風ドレッシング なつやさい 夏野菜カレー	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 大豆 鶏肉	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ なす トマト	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	638kcal 23.9g 17.5g	823kcal 30.2g 22.3g

☆ 14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。

※ 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1食当たりの栄養量です。

★こんだてから

- 13日 「ヴィナグレッチ」はブラジル料理で定番の、酸味のあるソースのことで、給食ではこれをサラダのドレッシングとして使います。また「フェイジョアーダ」は豆と肉を煮込んだ、ブラジルの代表的な料理の一つです。
- 14日 「石花汁」は、愛媛県の今治市大島に伝わる郷土料理です。この地域は「大島石」という石材の名所として知られ、寒い時期に、石切り場でこの汁物が食べられてきたそうです。鍋に熱した石を入れて煮るので鍋の中がとても熱くなり、入れた豆腐がくずれて花が咲くように見えることから、この料理名になったといわれています。

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