



令和8年 10月 こんだてひょう



今月の目標： 食べ物の働きを知ろう

葛川小学校・葛川中学校

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主 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	③赤 おもに体 をつくる	④緑 おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
1	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ポトフ ゼリー(ぶどう) ポークハンバーグケチャップソースかけ	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ゼリー(ぶどう)	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん	ウスターソース ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	623kcal 25.3g 20.6g	778kcal 31.6g 24.9g
2	金	しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 あじの ^て 照り焼き はくさい ^あ 白菜のピリカラごま和え ^{ぶたじ} 豚汁	麦ごはん 三温糖 なたね油 いりごま ごま油	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン 煮干し 塩	545kcal 28.8g 16.8g	707kcal 36.9g 19.8g
5	月	うんどうかい ふりかえ きゅうじつ 運動会の振替休日のため、給食はありません。						
6	火	【かみかみデー】 しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 のむヨーグルト(B) とりだんご ^{あまず} 鶏団子の甘酢あんかけ ごぼうのごまドレサラダ ^{あつあ} 厚揚げの炒め煮 ^{いた}	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ごまドレッシング じゃがいも	のむヨーグル ト(B) チキンボール 厚揚げ 豚肉	ごぼう カラーピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 塩 削り節	585kcal 20.9g 12.4g	770kcal 26.4g 16.2g
7	水	【 ^{きょうどりょうり} 郷土料理・ ^{とくさんぶつ} 特産物：長野県】 しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 にらせんべい* ^き きのこ汁 ^じ ごぼとん井の具(豚肉とごぼうの炒め物)* ^{いた}	麦ごはん にらせんべい なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 焼き竹輪 油揚げ みそ	ごぼう たまねぎ こんにゃく 白ねぎ しょうが ぶなしめじ エリンギ にんじん 乾しいたけ	酒 みりん しょうゆ 煮干し	543kcal 21.7g 14.8g	683kcal 26.4g 16.7g
8	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 かぼちゃサラダ とり ^あ 鶏肉のカレー揚げ ^{こめこ} 米粉マカロニのスープ	コッペパン でん粉 なたね油 マヨネーズ 米粉マカロニ	牛乳 鶏肉 ウインナー	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ とうもろこし	しょうゆ カレー粉 酒 こしょう コンソメ 塩	656kcal 29.2g 26.1g	831kcal 36.3g 31.9g
9	金	しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 白菜のおひたし ^{はくさい} さわらの ^{こうみや} 香味焼き ^に じゃがいものうま煮	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さわら 鶏肉	しょうが はくさい にんじん 青ねぎ たまねぎ だいこん こんにゃく	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	550kcal 28.1g 14.9g	716kcal 36.1g 17.6g
13	火	しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 じゃがいものみそ汁 ^{しる} メンチカツ にんじんの ^{ごま} さんぴら*	麦ごはん 三温糖 なたね油 いりごま じゃがいも	牛乳 わかめ ポークメンチカツ 鶏ひき肉 焼き竹輪 みそ	にんじん 糸こんにゃく たまねぎ えのきたけ	しょうゆ 煮干し	636kcal 22.3g 24.8g	824kcal 27.7g 30.1g
14	水	【 ^{しが} 滋賀の産物を ^{さんぶつ} 食べようデー】 しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 わかさぎのから揚げ ^あ かしわのじゅんじゅん こまつなともやしのおおか炒め ^{いた}	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 わかさぎ(び わ湖産) 花かつお 鶏肉 焼き豆腐	こまつな りよくとうもやし はくさい たまねぎ 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ	561kcal 23.4g 17.0g	722kcal 29.0g 19.8g
15	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク ブロッコリーのサラダ・ごまドレッシング	コッペパン じゃがいも なたね油 ごまドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	ブロッコリー キャベツ にんじん トマト たまねぎ エリンギ	塩 ケチャップ ウスター ソース こしょう	611kcal 21.5g 25.0g	761kcal 26.2g 29.4g
16	金	しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とり ^{こうみ} 鶏肉の香味ソースがけ* はるさめ ^{はつぼうさい} 春雨サラダ ^い 八宝菜	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 はるさめ 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ りよくとうもやし 乾しいたけ 白ねぎ	酒 塩 しょうゆ 米酢 中華スープ こしょう	546kcal 28.3g 14.2g	秋季総体 のため、 給食はあ りません
19	月	しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ぶた ^や 豚肉のしょうが焼き ^{しる} 実だくさんみそ汁 キャベツとツナの炒め物 ^{いた}	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 豆腐 みそ 油揚げ	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう	酒 塩 しょうゆ コンソメ こしょう 煮干し	560kcal 26.7g 18.3g	721kcal 33.2g 21.5g

日	曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質	
			④ おもにエネルギーの もとになる	⑤ おもに体 をつくる	⑥ おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
20	火	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ちくわの米粉天ぷら☆ ほうれんそうのおひたし	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 豚肉	ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん にら 糸こんにゃく キムチ（はくさい）	みりん しょうゆ 削り節	579kcal 19.5g 17.8g	827kcal 26.3g 26.2g
21	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん あげ豆腐の和風だれ*☆ だいこんと鶏団子の煮物	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 塩麴	牛乳 豆腐ステーキ 豚肉 チキンボール	白ねぎ キャベツ だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 削り節	555kcal 20.9g 18.3g	717kcal 25.8g 21.6g
22	木	コッペパン チキンナゲット☆ 彩り野菜サラダ・柑橘ドレッシング	コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 チキンナゲッ ト 豚肉	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ トマト にんじん エリンギ	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	577kcal 23.2g 20.4g	745kcal 29.5g 25.6g
23	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 鶏肉のガーリック焼き 高野豆腐の煮物	麦ごはん 三温糖 なたね油 すりごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	にんにく にんじん りよくとうもろやし こまつな たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 削り節	549kcal 30.2g 15.3g	706kcal 37.8g 17.6g
26	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 ちくわと大豆のサクッと揚げ* おうみぎゅうい しもさかもとしょうがっこう 近江牛入り下阪本小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング じゃがいも さつまいも カレールウ	のむヨーグル ト(A) 焼き竹輪 大豆 牛肉(近江牛) ウインナー	だいこん みずな たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	塩 ウスター ソース ケチャップ カレー粉 こしょう	671kcal 20.7g 21.1g	869kcal 26.2g 27.0g
27	火	【外国料理・ベトナム】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん チャーゾー（揚げ春巻） ポーサオ(チンゲンサイと牛肉の炒め物)* フォーガー（米粉めん入りスープ）	麦ごはん なたね油 三温糖 フォー	牛乳 春巻 牛肉 鶏肉	チンゲンサイ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん こまつな レモン果汁	しょうゆ オイスター ソース こしょう 塩 中華スープ	684kcal 21.8g 28.6g	815kcal 26.0g 29.7g
28	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん こまつな 小松菜のおかかあえ	麦ごはん なたね油	牛乳 さば 花かつお チキンボール	こまつな 青ねぎ りよくとうもろやし たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 出し昆布 塩 削り節	548kcal 26.7g 20.1g	716kcal 34.2g 24.7g
29	木	【ハロウィン献立】 パンプキンロール ポテトサラダ パンプキンポタージュ	パンプキンロール 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ ホワイトルウ	牛乳 鶏肉	しょうが にんにく にんじん かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	塩 酒 しょうゆ こしょう コンソメ	620kcal 29.4g 20.1g	786kcal 36.7g 24.1g
30	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ホキの竜田揚げ さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 はるさめ さつまいも	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ みそ	しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	611kcal 23.9g 19.5g	791kcal 30.5g 23.2g

☆ 20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。

☆ 21日（水）揚げ豆腐の和風だれ 小学生は1個、中学生は2個です。

☆ 22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。

※ 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年生の一日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

14 日 「わかさぎのから揚げ」に使用されるわかさぎは、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、えびとかに一緒に水揚げされます。

26 日 下阪本小学校おすすめカレーは、「近江牛が入った野菜たっぷりカレー」がテーマです。お月見をしている気分になりたいため、星型のにんじんが入っているのがポイントです。

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。

□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

