令和8年 11月　こんだてひょう

今月の目標:　バランスの取れた食事をしよう

葛川小学校、葛川中学校

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主な材料 (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	エネルギー・たんぱく質・脂質 小学校	中学校
2	月	麦ごはん（滋賀県産米）　牛乳 大豆とひよこ豆のコロコロ揚げ はくさいとほうれんそうの塩昆布あえ じゃがいものそぼろ煮	麦ごはん ひよこまめ でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 大豆 塩昆布 豚ひき肉	はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	塩 みりん しょうゆ 削り節	590kcal 20.3g 18.9g	759kcal 24.9g 22.4g
4	水	麦ごはん（滋賀県産米）　牛乳 鶏肉のサムジャンたれ＊　厚揚げの中華煮 バンサンスー（春雨サラダ）	麦ごはん なたね油 三温糖 はるさめ ごま油　でん粉	牛乳 鶏肉 豆みそ 厚揚げ 豚肉	キャベツ とうもろこし はくさい　たまねぎ にんじん だいこん	塩　酒 コチュジャン しょうゆ 米酢 中華スープ	547kcal 26.9g 13.1g	705kcal 33.5g 14.7g
5	木	コッペパン　牛乳 鶏団子のケチャップソース だいこんとキャベツのサラダ さつまいもの豆乳シチュー	コッペパン なたね油 三温糖 さつまいも ホワイトルウ	牛乳 チキンボール 豚肉 豆乳	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん	ウスターソース ケチャップ しょうゆ 米酢　塩 コンソメ こしょう	623kcal 24.0g 21.8g	788kcal 29.7g 26.3g
6	金	麦ごはん（滋賀県産米）　牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆　肉みそ豆腐＊ はくさいとこまつなのあえもの	麦ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 焼き竹輪 豆腐 豚ひき肉 豆みそ	はくさい こまつな たまねぎ にんじん 青ねぎ	みりん しょうゆ 塩 削り節	582kcal 20.7g 19.4g	831kcal 27.9g 28.3g
9	月	近江うどん　牛乳 厚揚げのみそだれかけ かぼちゃの鶏そぼろ煮　五目あんかけ汁	近江うどん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳　厚揚げ みそ 鶏ひき肉 豚肉 蒸しかまぼこ	白ねぎ　かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ	しょうゆ みりん 削り節 塩	547kcal 24.3g 19.6g	694kcal 30.1g 23.1g
10	火	【かみかみデー】 麦ごはん（滋賀県産米） のむヨーグルト(B)　いかのかりん揚げ ツナのポテトサラダ　筑前煮	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	のむヨーグルト(B) むらさきいか まぐろ・油漬フレーク 鶏肉	しょうが だいこん こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ こしょう 塩 みりん 削り節	585kcal 22.8g 13.9g	770kcal 28.9g 18.2g
11	水	麦ごはん（滋賀県産米）　牛乳 照り焼きチキンハンバーグ 切干しだいこんのキムチ炒め 塩こうじけんちん汁＊	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 じゃがいも 塩麹	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉 豆腐	切干しだいこん キムチ（はくさい） はくさい たまねぎ こんにゃく 青ねぎ	しょうゆ みりん 中華スープ 塩 出し昆布 削り節	560kcal 24.5g 16.9g	725kcal 30.6g 20.0g
12	木	コッペパン　牛乳 鶏肉のバジル焼き ごぼうサラダ　ハッシュドポーク	コッペパン なたね油 コーンドレッシング ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	ごぼう とうもろこし さやいんげん たまねぎ　エリンギ にんじん　トマト	酒　塩 こしょう バジルソース ケチャップ ウスターソース	604kcal 29.3g 22.9g	764kcal 36.6g 27.8g
13	金	麦ごはん（滋賀県産米）　牛乳 豚肉のしょうが焼き　トック入りみそスープ はくさいの赤しそあえ	麦ごはん なたね油 トック じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	しょうが　はくさい キャベツ　赤しそ にんじん りょくとうもやし 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 中華スープ	555kcal 25.4g 15.2g	715kcal 31.5g 17.6g
16	月	【郷土料理・特産物：栃木県】 麦ごはん（滋賀県産米）　牛乳 揚げぎょうざ☆　かんぴょうのあえもの ばっとう汁（玄米団子のみそ汁）＊	麦ごはん なたね油 団子（米）	牛乳 ぎょうざ 鶏肉 みそ	かんぴょう だいこん　キャベツ にんじん はくさい ごぼう こんにゃく 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩 煮干し	556kcal 18.7g 14.3g	733kcal 23.2g 17.3g

☆　6日（金）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。

☆　16日（月）揚げぎょうざ　　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 (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	エネルギー たんぱく質 脂質 小学校	中学校
17	火	【外国料理・台湾】 麦ごはん（滋賀県産米）　牛乳 ジーパイ（鶏肉のから揚げ）　ビーフンスープ ルーローハンの具（豚そぼろ丼）＊	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ビーフン	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 厚揚げ	しょうが　たけのこ 青ねぎ　にんにく りょくとうもやし にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	酒 しょうゆ カレー粉 オイスター ソース 中華スープ 塩	627kcal 29.2g 20.2g	808kcal 36.5g 24.0g
18	水	【日本型食事献立】 麦ごはん（滋賀県産米）　牛乳 さばの塩焼き　ひじきのうま煮　豚汁	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳　さば 干しひじき 鶏肉　豚肉 油揚げ みそ	さやいんげん こんにゃく たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 削り節 煮干し	573kcal 27.7g 21.2g	749kcal 35.6g 26.1g
19	木	コッペパン　牛乳 豚肉のガーリック焼き 鶏団子のトマト煮込み　プリン（チョコ）	コッペパン なたね油 じゃがいも 三温糖 プリン（チョコ）	牛乳 豚肉 チキンボール	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん トマト	酒　しょうゆ コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	614kcal 29.2g 22.9g	764kcal 36.4g 27.3g
20	金	【滋賀の産物を食べようデー】 麦ごはん（滋賀県産米）　牛乳 鶏肉の竜田揚げ　近江牛のじゅんじゅん ブロッコリーのサラダ・しそドレッシング	麦ごはん でん粉 なたね油 しそドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 牛肉(近江牛) 豆腐	しょうが ブロッコリー キャベツ たまねぎ 青ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 しょうゆ	647kcal 30.5g 21.0g	832kcal 38.1g 25.0g
24	火	麦ごはん（滋賀県産米）　牛乳 鶏肉の香味焼き　がんもどきと野菜の煮物 スイートポテト	麦ごはん 三温糖 なたね油 スイートポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 がんもどき	青ねぎ　にんじん だいこん ぶなしめじ こんにゃく えだまめ	酒 しょうゆ みりん 削り節	579kcal 28.7g 16.5g	728kcal 35.7g 18.7g
25	水	麦ごはん（滋賀県産米）　牛乳 さわらの磯辺揚げ＊ こまつなのおかかあえ　沢煮椀	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 さわら あおのり 花かつお 豚肉	こまつな りょくとうもやし だいこん　ごぼう たけのこ　にんじん 青ねぎ　こんにゃく	酒 しょうゆ みりん　塩 出し昆布 削り節	578kcal 24.1g 21.5g	752kcal 30.8g 26.2g
26	木	バターリッチパン　牛乳 フランクフルト　コーンポタージュ キャベツのコールスロー	バターリッチパン なたね油 フレンチドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト	キャベツ　にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	塩 コンソメ こしょう	612kcal 22.2g 25.7g	779kcal 27.5g 31.7g
27	金	麦ごはん（滋賀県産米） 牛乳・液体ココア　きびなごのから揚げ 野菜のだしじょうゆあえ　鶏じゃが	麦ごはん 液体ココア でん粉　なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 きびなご 鶏肉	だいこん　キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒　塩 こしょう しょうゆ みりん 削り節	599kcal 21.5g 15.9g	763kcal 26.5g 18.4g
30	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 麦ごはん（滋賀県産米） のむヨーグルト(A)　照り焼きチキン だいこんとにんじんのサラダ ・ごまドレッシング 仰木の里東小学校おすすめカレー	麦ごはん 三温糖 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 鶏肉 豚肉 ウインナー	だいこん にんじん こまつな たまねぎ カラーピーマン とうもろこし トマト ブロッコリー にんにく りんごピューレ	塩 酒 みりん しょうゆ ウスターソース カレー粉 こしょう	609kcal 25.9g 15.8g	776kcal 32.8g 19.0g

※ 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

20 日 「近江牛のじゅんじゅん」に使われている近江牛は、日本三大和牛の一つで、やわらかく甘みがあるのが特徴です。

30 日 「仰木の里東小学校おすすめカレー」には、いろいろな具を入れて色とバランスを意識し、すりおろしたリンゴやニンニクがカレーの味を深めてくれると考えて入っています。カレー名は、「みんなの好き！がたっぷりカレー」と考えてくれました。

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