令和8年 12月　こんだてひょう

今月の目標:　寒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
1	火	白ごはん（滋賀県産米）　牛乳 たらのから揚げ だいこんサラダ・和風ドレッシング ちゃんこ鍋風	白ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング はるさめ	牛乳 たら 鶏肉 豆腐	だいこん カラーピーマン はくさい にんじん えのきたけ 白ねぎ	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 削り節 出し昆布	583kcal 25.9g 16.9g	752kcal 33.0g 19.6g
2	水	【郷土料理・特産物：山口県】 白ごはん（滋賀県産米）　牛乳 チキンチキンごぼう＊ ほうれんそうのごま和え けんちょう（豆腐と野菜の煮物）	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 すりごま	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	ごぼう ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん こんにゃく 乾しいたけ	塩 酒 みりん しょうゆ 煮干し	598kcal 26.4g 19.2g	770kcal 32.9g 22.7g
3	木	コッペパン　牛乳 豚肉のバジル焼き コールスロー 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン なたね油 コールスロードレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	白ワイン 塩 こしょう バジルソース コンソメ	601kcal 28.2g 22.6g	759kcal 35.0g 27.4g
4	金	【滋賀の産物を食べようデー】 白ごはん（滋賀県産米）　牛乳 わかさぎの甘酢たれかけ＊ 近江牛入り野菜炒め　打ち豆汁	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ(びわ湖産) 牛肉(近江牛) 打ち豆（大豆） 油揚げ 豆腐　みそ	こまつな りょくとうもやし 赤こんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 煮干し	574kcal 22.6g 20.9g	739kcal 27.8g 24.8g
7	月	【お楽しみ献立】 白ごはん（滋賀県産米）　牛乳 ローストチキン　ハッシュドビーフ ケーキ（ココアといちご）	白ごはん 三温糖 なたね油 ハヤシルウ ケーキ（ココアといちご）	牛乳 鶏肉 牛肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 酒 しょうゆ こしょう ケチャップ ウスターソース	626kcal 27.7g 19.0g	783kcal 34.2g 21.6g
8	火	白ごはん（滋賀県産米）　牛乳 揚げポークしゅうまい☆ 春雨サラダ　鶏肉と野菜の中華風煮	白ごはん なたね油 はるさめ 三温糖 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉 蒸しかまぼこ	りょくとうもやし きゅうり　はくさい チンゲンサイ たまねぎ　たけのこ にんじん ピーマン	しょうゆ 米酢 塩 中華スープ	545kcal 22.2g 15.0g	758kcal 30.2g 20.6g
9	水	白ごはん（滋賀県産米）　牛乳 あじの竜田揚げ　玄米団子のみそ汁 青菜のだしじょうゆあえ	白ごはん でん粉 なたね油 団子（米）	牛乳 あじ みそ	しょうが　キャベツ こまつな だいこん にんじん 青ねぎ	酒　しょうゆ みりん 削り節 塩 出し昆布	613kcal 24.0g 18.5g	796kcal 30.7g 22.0g
10	木	【外国料理・オーストラリア】 ドッグロール　牛乳 バンガーズ（ロングウインナー グレイビーソースかけ）＊ マッシュポテト 米粉マカロニのスープ	ドッグロール なたね油 三温糖 ハヤシルウ じゃがいも 米粉マカロニ	牛乳 ロングウインナー 鶏肉	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん エリンギ	赤ワイン コンソメ ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう	558kcal 25.6g 19.4g	701kcal 31.4g 23.0g

☆ 8日（火） 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
11	金	【学校給食用料理コンクール入賞料理】♡ 白ごはん（滋賀県産米） 牛乳 さばの塩焼き 鶏団子汁 ゆばと彩り野菜の和え物＊♡	白ごはん なたね油 三温糖 はるさめ	牛乳 さば 生ゆば チキンボール	みずな こまつな たまねぎ にんじん レモン果汁 だいこん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 米酢 出し昆布 削り節	571kcal 27.2g 21.2g	746kcal 34.9g 26.2g
14	月	白ごはん（滋賀県産米） 牛乳 メンチカツ 豆腐と油揚げのみそ汁 キャベツとはくさいのおひたし	白ごはん なたね油	牛乳 ポークメンチカツ 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ はくさい ぶなしめじ たまねぎ 青ねぎ	しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	619kcal 21.8g 25.0g	802kcal 27.1g 30.4g
15	火	【残さず食べようデー】 白ごはん（滋賀県産米） のむヨーグルト(A) チキンハンバーグ 冬野菜カレー＊ ブロッコリーのサラダ・柑橘ドレッシング	白ごはん なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) チキンハンバーグ	キャベツ ブロッコリー だいこん たまねぎ にんじん	ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	595kcal 20.9g 13.6g	772kcal 26.6g 17.4g
16	水	【冬至献立】 白ごはん（滋賀県産米） 牛乳 さわらのゆずみそ焼き＊ かぼちゃの豚そぼろ煮 れんこんと鶏肉のあんかけ汁	白ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 さわら 白みそ 豚ひき肉 鶏肉	ゆず果汁 かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ しょうが	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節 出し昆布	557kcal 27.2g 15.6g	725kcal 34.8g 18.5g
17	木	黒糖パン 牛乳 鶏団子のケチャップソース 野菜のガーリックソテー コンソメスープ	黒糖パン なたね油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 チキンボール まぐろ・油漬フレーク ウインナー	キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ にんじん パセリ	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	608kcal 23.9g 22.5g	771kcal 29.6g 27.2g
18	金	【かみかみデー】 白ごはん（滋賀県産米） のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ れんこんのごまきんぴら 煮込みおでん	白ごはん でん粉 なたね油 ごま油 三温糖 すりごま じゃがいも	のむヨーグルト(B) むらさきいか 豚肉 鶏肉 厚揚げ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん だいこん 赤こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 削り節	570kcal 24.8g 11.1g	751kcal 31.5g 14.4g
21	月	白ごはん（滋賀県産米） 牛乳 鶏肉の塩レモン焼き＊ チンゲンサイの塩こんぶあえ 厚揚げのそぼろ煮	白ごはん 塩麹 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚ひき肉 厚揚げ	レモン果汁 チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	557kcal 29.7g 14.0g	717kcal 37.1g 15.9g

※ 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年生の一食当たりの栄養量です。
♡は、学校給食用料理コンクール入賞料理です。
＊は、新しい料理などです。お楽しみに･･･

★こんだてから

4 日 「わかさぎの甘酢たれかけ」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、えびとかにが一緒に水揚げされます。
近江牛は、日本で一番古いブランド牛といわれています。びわ湖畔の豊かな大地で育ち、きめ細かい滑らかな肉質、上品な甘みのある脂で、香りがよいのが特徴です。今月は、近江牛を使った野菜炒めを献立に取り入れました。

10 日 「バンガーズ」とは、ソーセージのことです。マッシュポテトの上にソーセージをのせて、グレイビーソースをかけた「バンガーズ＆マッシュ」は、オーストラリアの家庭でよく食べられている人気の料理です。

11 日 「ゆばと彩り野菜の和え物」は、令和7年度学校給食用料理コンクールで佳作に選ばれた、皇子山中学校の生徒さんの料理を給食用にアレンジして提供します。

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 ⟶