



今月の目標: バランスの取れた食事をしよう

北部学校給食共同調理場(小松小・木戸小・和邇小・小野小・伊香立小・真野小・真野北小・堅田小・仰木小・
仰木の里小・仰木の里東小・雄琴小・坂本小・伊香立中・真野中・堅田中・仰木中)

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	
			②黄 おもにエネルギーの もとになる	②赤 おもに体を つくる	②緑 おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
4	火	【郷土料理・特産物：静岡県】 きょうどりようり とくさんぶつ しずおかけん むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げぎょうざ☆ チンゲンサイのスープ煮* プリン (抹茶)	麦ごはん なたね油 はるさめ でん粉 プリン (抹茶)	牛乳 ぎょうざ 鶏肉	チンゲンサイ たまねぎ りよくとうもやし 乾しいたけ とうもろこし	しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	559kcal 16.8g 17.0g	727kcal 20.9g 20.4g
5	水	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(B) あじの竜田揚げ こんさい さけかすとうにゅうじる きりぼ 切干しだいこんのソース炒め	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも	のむヨーグルト (B) あじ 鶏ささ身 豚肉 みそ 豆乳	しょうが 切干しだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 中濃ソース こしょう 酒かす 煮干し	562kcal 25.0g 12.5g	746kcal 32.7g 16.6g
6	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト コールスローサラダ とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	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 フランクフルト 鶏肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスター ソース こしょう	630kcal 23.9g 27.8g	800kcal 29.7g 34.3g
7	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のねぎ焼き ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ い トック入りスープ	麦ごはん なたね油 マヨネーズ トック じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	白ねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし はくさい にんじん 乾しいたけ たら	酒 しょうゆ 中華スープ 塩	588kcal 27.2g 18.6g	737kcal 33.8g 19.6g
10	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグきのこあん* ほうれんそうのごまあえ わかめのすまし汁	麦ごはん なたね油 でん粉 すりごま	牛乳 チキンハンバ ーグ 蒸しかまぼこ 豚肉 わかめ	ぶなしめじ えのきたけ ほうれんそう りよくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節 出し昆布 塩	551kcal 25.0g 17.0g	713kcal 31.2g 20.0g
11	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げのみそだれかけ じゃがいものあまから煮 ごもく 五目あんかけ汁	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも でん粉	牛乳 厚揚げ みそ 鶏ひき肉 豚肉 蒸しかまぼこ	しょうが 白ねぎ たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ	しょうゆ みりん トウバン ジャン 削り節 塩	608kcal 24.5g 19.1g	783kcal 30.3g 22.6g
12	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コーンフライ しおこんぶ 鶏団子汁 はくさいの塩昆布あえ	麦ごはん コーンフライ なたね油 じゃがいも	牛乳 塩昆布 チキンボール	はくさい キャベツ にんじん だいこん ごぼう	みりん 塩 しょうゆ 出し昆布 削り節	608kcal 19.0g 21.0g	735kcal 22.4g 22.3g
13	木	【学校給食用料理コンクール入賞料理】 がっこうきゅうしょくようりようり にゅうしゅうりようり コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のバジル焼き だいこんサラダ いろうとりどり豆乳チャウダー (いか入り)*♡	コッペパン なたね油 和風ドレッシ ング オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 むらさきいか ベーコン 豆乳	だいこん にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ キャベツ カラーピーマン にんにく	酒 塩 こしょう バジルソー ス コンソメ	553kcal 31.3g 18.6g	698kcal 39.1g 22.1g
14	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ チンゲンサイのナムル とりにく やさい ちゅうかふうに 鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん 上新粉 でん粉 なたね油 ごま油 すりごま	牛乳 焼き竹輪 鶏肉	チンゲンサイ りよくとうもやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	みりん しょうゆ 中華スープ	567kcal 21.4g 18.6g	812kcal 28.8g 27.2g
17	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゃんこ鍋風 だいず 大豆とごぼうのたれがらめ タルト (さつまいもと栗)	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 はるさめ タルト (さつま いと栗)	牛乳 大豆 鶏肉	ごぼう はくさい にんじん みずな	しょうゆ みりん 削り節 出し昆布 塩	634kcal 19.5g 21.8g	786kcal 23.7g 24.6g

☆ 4日(火) 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。

☆ 14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。

日	曜	献立名	主 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
18	火	^{がいこくりょうり} 【外国料理・コロンビア】 むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 たらのから揚げ ^あ ひよこ ^{まめ} 豆のサラダ アヒアコ（じゃがいものスープ）＊	麦ごはん でん粉 なたね油 ひよこまめ 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 たら 鶏肉 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし 白ねぎ パセリ	酒 塩 こしょう しょうゆ 米酢 コンソメ	618kcal 24.7g 18.3g	800kcal 31.5g 21.5g
19	水	むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さわらの照り焼き さつまいものはちみつ ^に 煮 とうふ 豆腐とたまねぎのすまし汁 ^{じる}	麦ごはん 三温糖 なたね油 さつまいも はちみつ	牛乳 さわら 豆腐	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	酒 塩 みりん しょうゆ 出し昆布 削り節	555kcal 23.7g 14.7g	722kcal 30.4g 17.3g
20	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく} 豚肉のオーロラソース＊ コーンポテト コンソメスープ	コッペパン マヨネーズ なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 塩 こしょう ケチャップ コンソメ	552kcal 27.5g 20.9g	696kcal 34.1g 25.1g
21	金	^{しが} ^{さんぶつ} ^た 【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 わかさぎのから揚げ ^あ お講汁 ^{こうじる} ^{あか} 赤こんにゃくとじゃがいものうま煮 ^に	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） 豚ひき肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 削り節 煮干し	577kcal 21.2g 18.9g	743kcal 26.0g 22.3g
25	火	むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく} 豚肉のしょうが ^や 焼き ^{あか} はくさいの赤しそあえ ^{あつあ} 厚揚げの炒め煮 ^{いた} ^に	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	しょうが たまねぎ はくさい だいこん 赤しそ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	552kcal 26.4g 15.8g	711kcal 32.8g 18.3g
26	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(A) ^{とりにく} 鶏肉のガーリック焼き こまつなのあえもの ^{まのしょうがっこう} 真野小学校おすすめカレー	麦ごはん なたね油 じゃがいも さつまいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 鶏肉 牛肉 みそ	にんにく 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 ほうれんそう りんごピューレ	酒 しょうゆ みりん 塩 カレー粉 ウスター ソース ケチャップ こしょう	582kcal 26.6g 10.7g	753kcal 33.9g 13.5g
27	木	コッペパン・メープルジャム ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 いかのかりん揚げ ごぼうサラダ ビーフンスープ	コッペパン メープルジャム でん粉 なたね油 マヨネーズ ビーフン	牛乳 むらさきいか 鶏肉 わかめ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	670kcal 27.6g 24.4g	837kcal 34.3g 29.7g
28	金	^{にほんがたしよくこんだて} 【日本型食事献立】 むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さば ^{しおや} の塩焼き ひじきのうま煮 ^に さつまい汁	麦ごはん なたね油 三温糖 さつまいも	牛乳 さば 干しひじき 鶏肉 豚肉 みそ	さやいんげん 赤こんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 削り節	556kcal 25.7g 19.2g	726kcal 32.9g 23.5g

※ 麦ごはんは、滋賀県産米を使用しています。

♡は、学校給食用料理コンクール入賞料理です。

※ 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

- 13 日 「いろいろどり豆乳チャウダー（いか入り）」は、令和6年度学校給食用料理コンクールで優秀賞に選ばれた、田上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。
- 21 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、えびとかにが一緒に水揚げされます。
- 26 日 真野小学校の昨年度の給食委員会で、きのこ、ほうれんそう、さつまいも、じゃがいもなど、秋が旬の野菜がたくさん入った「秋を感じる季節のカレー」を考えてくれました。すりおろしりんごとみそを入れておいしくしたところがポイントです。

・・・保護者の方へお願い・・・

- 皆様からいただいております学校給食費は、すべて食材の購入費となっています。
毎月の学校給食費は期日までにお支払いいただきますようお願いいたします。
11月分の口座振替日は12月29日(月)です。
納付予定額は、小学校4,320円、中学校5,220円です。
ただし、学校行事等により変更となる場合があります。
- 第3子以降の給食費免除の申請を随時受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。