

令和7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

南部学校給食共同調理場

大津市教育委員会

(日吉台小・下阪本小・唐崎小・志賀小・比叡平小・藤尾小・長等小・逢坂小・日吉中・唐崎中・皇子山中)

日	曜	献立名	主 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
4	火	おうみ近江うどん 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 にごもく五目あんかけ汁	近江うどん 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	545kcal 24.3g 19.0g	691kcal 30.1g 22.4g
5	水	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さわらのてりや焼き さつまいものはちみつ煮 とうふ豆腐とたまねぎのすまし汁	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	554kcal 23.7g 14.7g	722kcal 30.4g 17.3g
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 だいず大豆とごぼうのたれがらめ ちゃんこ鍋風 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 (さつまいもと栗)	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
10	月	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とりく鶏肉のねぎ焼き ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ 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 ブロッコリー キャベツ とうもろこし はくさい にんじん 乾しいたけ にはら	酒 しょうゆ 中華スープ 塩	589kcal 27.2g 18.6g	737kcal 33.9g 19.6g
11	火	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
12	水	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ちくわのこめこてん米粉天ぷら☆ チンゲンサイのナムル とりくやさい鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 ごま油 すりごま でん粉	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	568kcal 21.5g 18.6g	814kcal 28.8g 27.2g
13	木	がっこうきゅうしよくようりょうにゅうしよくようりょう【学校給食用料理コンクール入賞料理】♡ コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 とりく鶏肉のバジル焼き だいこんサラダ いろ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 コーンフライ はくさいのしおこんぶ塩昆布あえ とりだんごじる鶏団子汁	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 しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	608kcal 19.0g 21.0g	735kcal 22.4g 22.3g
17	月	きょうどりようりょくとくさんぶつしずおかけん【郷土料理・特産物：静岡県】 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	560kcal 16.9g 17.0g	728kcal 20.9g 20.4g

☆ 12日(水) 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。

☆ 17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 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
18	火	むぎ 麦ごはん ぶたにく 豚肉のしょうが焼き はくさいの赤しそあえ あか 厚揚げの炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳	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
19	水	【外国料理・コロンビア】 むぎ 麦ごはん たらからの揚げ ひよこ豆のサラダ アヒアコ（じゃがいものスープ）＊ ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ひよこめ 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
20	木	コッペパン 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 ぎゅうにゅう 牛乳	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	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん あじの竜田揚げ きりぼ 切干しだいこんのソース炒め のむヨーグルト(B) こんさい 根菜の酒粕豆乳汁＊ さけかすとうにゅうじる	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
25	火	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん わかさぎのから揚げ あか 赤こんにゃくとじゃがいものうま煮 し が さんぶつ た ぎゅうにゅう 牛乳 あ こうじる お講汁	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 26.1g 22.3g
26	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん とりにく 鶏肉のガーリック焼き まのしょうがっこう 真野小学校おすすめカレー のむヨーグルト(A) こまつなのあえもの や こまつなの	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 りょくとうもやし 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 こしょう しょうゆ みりん 塩 カレー粉 ウスターソース ケチャップ	582kcal 26.6g 10.7g	753kcal 33.9g 13.5g
27	木	コッペパン・メープルジャム いかのかりん揚げ ごぼうサラダ ビーフンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	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	671kcal 27.6g 24.4g	839kcal 34.3g 29.7g
28	金	【日本型食事献立】 むぎ 麦ごはん さばの塩焼き さつま汁 にほんがたしよくじこんだて ぎゅうにゅう 牛乳 しおや ひじきのうま煮 じる	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	727kcal 33.0g 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。

25 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。