

# 令和8年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう

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				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
			1	金	たんご せつこんだて 【端午の節句献立】 しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 とりにく ポークハンバーグにんにくしょうゆだれ* とりにく 鶏肉とたけのこのうま煮 かまぼこのすまし汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉 ちらしかまぼ こ (かぶと)	にんにく 赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ
7	木	がいこりより 【外国料理・オランダ】 バターリッチパン ぎゅうにゅう キベリング (たらのから揚げ) スタンポット (オランダ風マッシュポテト) とうにゅうい 豆乳入りマスタードスープ*	バターリッチパン でん粉 なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 たら 鶏肉 豆乳	パセリ たまねぎ にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 粒入りマスター ド	648kcal 29.8g 23.5g	825kcal 38.0g 28.6g
8	金	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 あ 揚げポークしゅうまい☆ とりにく やさい ちゅうかふうに 鶏肉と野菜の中華風煮 ゼリー (ライチー)	麦ごはん なたね油 でん粉 ゼリー (ライ チー)	牛乳 ポークしゅう まい 鶏肉 蒸しかまぼこ	はくさい ピーマン チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ 中華スープ	549kcal 21.8g 14.5g	753kcal 29.6g 20.0g
11	月	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 とりにく や 鶏肉のしょうゆマヨ焼き* アスバラガスのサラダ・しそドレッシング こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物	麦ごはん なたね油 マヨネーズ しそドレッシング 三温糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	アスバラガス キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	577kcal 29.8g 19.3g	740kcal 37.2g 22.8g
12	火	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 たつあ ぶた あじの竜田揚げ 豚じゃが しお チンゲンサイの塩こんぶあえ	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 あじ 塩昆布 豚肉	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ 糸こんにゃく にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	625kcal 27.8g 20.5g	812kcal 35.7g 24.6g
13	水	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き いろど やさい わふう 彩り野菜サラダ・和風ドレッシング とりにく 鶏肉とはくさいのはるさめ煮*	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング はるさめ 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん はくさい とうもろこし カラーピーマン りょくとうもやし	酒 しょうゆ みりん 削り節	546kcal 27.1g 15.0g	701kcal 33.6g 17.1g
14	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あ 鶏肉のガーリック揚げ コーンポテト ぶた にく 豚ひき肉のトマトソース煮	コッペパン でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ トマト	酒 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピュー レー	657kcal 32.8g 23.5g	
15	金	【かみかみデー】 しがけんさんむぎ のむヨーグルト(B) 滋賀県産麦ごはん いかのかりん揚げ わかめともやしのすもの 酢の物 ぶたじる 豚汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	のむヨーグル ト(B) むらさきいか わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが りょくとうもやし にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 塩 煮干し	550kcal 25.6g 12.3g	春季総体のため、給食はありません
18	月	きょうどりより 【郷土料理・特産物：京都府】 しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 さいきょうや さわらの西京焼き* はくさいのあか 赤しそあえ とりにく ほるやさい た 鶏肉と春野菜の炊いたん	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 白みそ 鶏肉	しょうが キャベツ はくさい 赤しそ こんにゃく だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	みりん 酒 塩 しょうゆ 削り節 出し昆布	549kcal 29.3g 15.1g	715kcal 37.6g 17.9g

☆ 8日(金) 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 材				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
							小学校	中学校
19	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☆ キャベツと豚肉の炒め物 豆腐と新じゃがいものみそ汁	麦ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ りょくとうもやし とうもろこし 青ねぎ たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	578kcal 21.7g 21.0g	821kcal 29.1g 30.3g
20	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん てや 照り焼きチキン キャベツのサラダ・ごまドレッシング	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 焼き竹輪	キャベツ とうもろこし にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	575kcal 28.5g 16.2g	729kcal 35.4g 17.7g
21	木	まっちゃ 抹茶パン かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ こまつなとツナのソテー チキンウインナーと野菜のスープ煮	抹茶パン でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 大豆 まぐろ・油漬フ レーク チキンウイン ナー	かぼちゃ 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 ブロッコリー	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	628kcal 23.2g 24.6g	797kcal 28.7g 29.9g
22	金	【滋賀の産物を食べようデー】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん こあゆの磯辺揚げ かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 こあゆ あおりの 鶏肉 焼き豆腐	かんびょう キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	572kcal 24.0g 16.7g	737kcal 29.7g 19.4g
25	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 鶏肉のバジル焼き はくさいともやしの梅かつおあえ 膳所小学校おすすめカレー	麦ごはん なたね油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグル ト(A) 鶏肉 花かつお 牛肉	にんにく はくさい りょくとうもやし 梅肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	白ワイン 塩 こしょう バジルソース みりん しょうゆ カレー粉 ウスターソース ケチャップ	550kcal 24.2g 10.2g	712kcal 30.8g 12.9g
26	火	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 厚揚げのみそだれかけ 鶏団子汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 はるさめ	牛乳 厚揚げ みそ チキンボール	りょくとうもやし カラーピーマン キャベツ にんじん だいこん 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 出し昆布 削り節	560kcal 20.5g 17.4g	720kcal 25.1g 20.4g
27	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん さばの塩こうじ焼き ひじきと鶏肉のうま煮	麦ごはん 塩麴 なたね油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 干しひじき 油揚げ	えだまめ たまねぎ だいこん えのきたけ ぶなしめじ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節 出し昆布	562kcal 28.3g 20.5g	734kcal 36.3g 25.2g
28	木	コッペパン フライドポテト キャベツとえだまめのサラダ・マヨネーズ	コッペパン じゃがいも なたね油 マヨネーズ ハヤシルウ	牛乳 豚肉	えだまめ たまねぎ とうもろこし エリンギ トマト にんじん	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	649kcal 22.4g 29.7g	803kcal 27.5g 34.3g
29	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ヤンニョムチキン トック入りスープ	麦ごはん でん粉 三温糖 ごま油 すりごま なたね油 トック	牛乳 鶏肉 豚肉	チンゲンサイ りょくとうもやし しょうが にんにく たまねぎ 乾しいたけ	酒 塩 みりん しょうゆ コチュジャン ケチャップ トウバンジャン 中華スープ	625kcal 27.4g 18.9g	806kcal 34.1g 22.3g

☆ 19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。

\*は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

※ 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。

### ★こんだてから

22日 「こあゆの磯辺揚げ」に使用されるこあゆは、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。

25日 「膳所小学校おすすめカレー」には、牛肉、とうもろこし、ほうれんそうが入っています。食材はできるだけ小さめに切り、食べやすく、栄養バランスもよいところがポイントです。小学校1年生から中学校3年生まで、誰でも食べられるよう工夫してくれました。

### 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 →

