

# 令和8年 6月 こんだてひょう

## 今月の目標: よくかんで食べよう

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
							小学校	中学校
1	月	【かみかみデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) あじの竜田揚げ けんちん汁 きりぼ 切干しだいこんのキムチ炒め	麦ごはん でん粉 なたね油	のむヨーグルト(B) あじ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	しょうが 切干しだいこん キムチ(はくさい) ピーマン にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 出し昆布 削り節	561kcal 27.3g 14.2g	745kcal 35.7g 18.8g
2	火	【外国料理・アメリカ】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ロコモコ風ポークハンバーグ* いろど やさい 彩り野菜サラダ・柑橘ドレッシング チキンロングライス(春雨のスープ)*	麦ごはん なたね油 三温糖 柑橘ドレッシング はるさめ じゃがいも	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉	たまねぎ キャベツ カラーピーマン とうもろこし にんじん にんにく しょうが 青ねぎ	赤ワイン ウスターソース ケチャップ こしょう しょうゆ 中華スープ 塩	583kcal 21.6g 17.0g	753kcal 26.9g 20.0g
3	水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉とたまねぎの炒め物 あかう 赤魚のから揚げ ちやくん ちゃんこ鍋風	麦ごはん でん粉 なたね油 はるさめ	牛乳 赤魚 豚肉 チキンボール 豆腐	たまねぎ ピーマン はくさい えのきたけ にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん 削り節 出し昆布	605kcal 25.1g 20.6g	784kcal 32.0g 24.6g
4	木	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 コッペパン 牛乳 キャベツのレモン和え たらのフライ パンプキンポタージュ*	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ホワイトルウ	牛乳 たら	キャベツ だいこん にんじん レモン果汁 かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	酒 塩 こしょう しょうゆ 米酢 コンソメ	645kcal 25.8g 21.9g	821kcal 32.9g 26.4g
5	金	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き とり 鶏のすき焼き風煮 こまつなのおひたし	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんにく こまつな だいこん たまねぎ はくさい 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 削り節	548kcal 29.6g 16.1g	706kcal 36.9g 18.7g
8	月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き コールスローサラダ・フレンチドレッシング きのこのブラウンシチュー	麦ごはん マーマレード なたね油 フレンチドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ	酒 塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース こしょう	631kcal 26.0g 22.7g	802kcal 32.4g 26.2g
9	火	おうみ 近江うどん 牛乳 だいがく 大学かぼちゃ わふう だいこんサラダ・和風ドレッシング わふう 和風カレー汁	近江うどん 上新粉 三温糖 なたね油 和風ドレッシング カレールウ	牛乳 豚肉 油揚げ	かぼちゃ だいこん こまつな たまねぎ 青ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 削り節	559kcal 18.6g 22.8g	707kcal 22.6g 27.3g
10	水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚汁 ゼリー(青梅) て や ますの照り焼き	麦ごはん なたね油 じゃがいも ゼリー(青梅)	牛乳 ます 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し	567kcal 26.5g 16.0g	727kcal 34.0g 18.9g
11	木	こくとう 黒糖パン 牛乳 ぶたにく 豚肉のマスタード焼き はくさいサラダ オニオンスープ	黒糖パン なたね油 コーンドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく はくさい きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	酒 しょうゆ 粒入りマスタード 塩 コンソメ こしょう	581kcal 28.3g 21.8g	735kcal 35.3g 26.3g
12	金	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ ナムル とりにく 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 三温糖 でん粉	牛乳 焼き竹輪 鶏肉	チンゲンサイ だいこん にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ	しょうゆ 中華スープ	559kcal 20.8g 17.7g	802kcal 28.0g 26.1g
15	月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あつあ 厚揚げの香味だれ* とりにく やさい 鶏肉と野菜の煮物 ほうれんそうのごまあえ	麦ごはん なたね油 三温糖 すりごま じゃがいも	牛乳 厚揚げ 鶏肉	白ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 米酢 みりん 削り節	563kcal 21.3g 16.0g	725kcal 26.2g 18.5g
16	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 む 蒸しポークしゅうまい☆ トック入りスープ チンゲンサイのオイスターソース炒め	麦ごはん なたね油 三温糖 トック じゃがいも	牛乳 鶏肉 ポークしゅうまい まぐろ・油漬 フレーク	チンゲンサイ たまねぎ エリンギ はくさい にんじん	しょうゆ オイスターソース こしょう 塩 中華スープ	554kcal 22.6g 13.8g	758kcal 30.7g 17.7g

☆ 12日(金) ちくわの米粉天ぷら  
☆ 16日(火) 蒸しポークしゅうまい

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。  
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
17	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き はくさいの赤しそあえ 鶏団子汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 さば チキンボール	はくさい キャベツ 赤しそ たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 出し昆布 削り節	554kcal 26.0g 20.0g	723kcal 33.4g 24.6g
18	木	コッペパン・メープルジャム 牛乳 チキンナゲット☆ ミネストローネ ほうれんそうとツナのソテー	コッペパン メープルジャム なたね油 米粉マカロニ 三温糖	牛乳 チキンナゲット まぐろ・油漬 フレーク 豚肉	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	コンソメ 塩 こしょう トマトピュー レー ケチャップ	622kcal 24.5g 22.4g	793kcal 31.2g 28.2g
19	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 わかさぎのかりん揚げ はるさめサラダ	麦ごはん でん粉 なたね油 はるさめ 三温糖	牛乳 わかさぎ 豆腐 豚ひき肉 みそ	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ にんにく	酒 しょうゆ 塩 米酢 トウバンジャン 中華スープ	610kcal 22.4g 19.1g	787kcal 27.6g 22.6g
22	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) あ とりだんご おとしょうがっこう 揚げ鶏団子 雄琴小学校 おすすめカレー ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ	麦ごはん なたね油 マヨネーズ カレールウ	のむヨーグル ト(A) チキンボール 牛肉(近江牛) 牛肉	ブロッコリー キャベツ たまねぎ なす ズッキーニ 赤こんにやく トマト	ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	667kcal 21.2g 24.8g	844kcal 26.7g 29.6g
23	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 きんぴらごぼう さわらの幽庵焼き	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さわら 豚ひき肉 鶏肉 厚揚げ みそ	ゆず果汁 えだまめ 糸こんにやく さやいんげん にんじん ごぼう ぶなしめじ	酒 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ 削り節	597kcal 29.9g 18.4g	777kcal 38.4g 22.2g
24	水	【郷土料理・特産物：佐賀県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 いかの磯辺揚げ ゼリー(みかん)	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも ゼリー(みかん)	牛乳 むらさきいか あおのり 厚揚げ	たまねぎ こんにやく 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	589kcal 22.2g 16.1g	747kcal 27.3g 18.6g
25	木	コッペパン 牛乳 野菜のスープ煮込み フランクフルトケチャップソース コーンポテト	コッペパン なたね油 じゃがいも	牛乳 フランクフル ト 鶏肉	とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ パセリ	粒入りマスタード ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	561kcal 24.8g 21.2g	710kcal 30.9g 25.8g
26	金	【滋養の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 もろこのから揚げ 打ち豆汁 あか 赤こんにやくとじゃがいものうま煮	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 もろこ 豚ひき肉 打ち豆(大 豆) 油揚げ みそ	赤こんにやく たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節 煮干し	590kcal 22.4g 20.3g	759kcal 27.6g 24.1g
29	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 大豆とごぼうのたれがらめ こまつなの塩昆布あえ さわにわん 沢煮椀	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 大豆 塩昆布 豚肉	ごぼう こまつな だいこん キャベツ たまねぎ にんじん 糸みつば 乾しいたけ	しょうゆ みりん 塩 出し昆布 削り節	557kcal 20.1g 19.2g	717kcal 24.7g 22.7g
30	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ ゆばのすまし汁	麦ごはん なたね油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 生ゆば 豆腐	しょうが たまねぎ ごぼう さやいんげん だいこん にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 出し昆布 削り節	555kcal 24.9g 19.8g	714kcal 30.9g 23.4g

☆ 18日(木) チキンナゲット

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。

※ 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

26日「もろこのから揚げ」に使用されるもろこは、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、えびとかに一緒に水揚げされます。

22日 雄琴小学校おすすめカレーは、なす、ズッキーニ、トマトなどの夏野菜を多く入れ、夏の暑さに負けないようにという思いを込めて考えられました。また、野菜嫌いの人も食べられるように、近江牛が入っています。

### 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。

□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

