

令和8年 9月 こんだてひょう

今月の目標： 丈夫な体をつくろう

南部学校給食共同調理場

(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	
			⑤ おもにエネルギーの もとになる	⑥ おもに体 をつくる	⑦ おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
3	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フランクフルト コーンポテト ^{とりにく} 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン なたね油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 フランクフル ト 鶏肉	とうもろこし たまねぎ トマト エリンギ ブロッコリー	塩 こしょう ケチャップ ウスターソー ス	616kcal 24.3g 25.5g	783kcal 30.2g 31.4g
4	金	【郷土料理・特産物：愛知県】 しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 滋賀県産麦ごはん 牛乳 あつあ ^{でんかく} 厚揚げの田楽 キャベツの赤しそあえ とりだんご 鶏団子ととうがんのくず煮風*	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 厚揚げ 豆みそ チキンボール	キャベツ りよくとうもやし 赤しそ とうがん だいこん たまねぎ にんじん	みりん しょうゆ 塩 酒 出し昆布 削り節	559kcal 20.7g 17.4g	719kcal 25.4g 20.4g
7	月	【滋賀の産物を食べようデー】 しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 滋賀県産麦ごはん 牛乳 こあゆのかりん揚げ ^あ あか 赤こんにゃくのおかか煮 おうみぎゅう 近江牛のじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 こあゆ(びわ 湖産) 花かつお 牛肉(近江牛) 焼き豆腐	赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 削り節	577kcal 22.1g 18.7g	743kcal 27.2g 22.0g
8	火	ちゅうかめん ^{ぎゅうにゅう えきたい} 中華麺 牛乳・液体ココア かぼちゃとじゃがいものコロコロ揚げ ^あ いかとチンゲンサイのガーリックソテー ちゃんぽん風 ^{ふう}	中華麺 液体ココア じゃがいも でん粉 なたね油	牛乳 むらさきいか 豚肉	かぼちゃ チンゲンサイ エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ りよくとうもやし にんじん 青ねぎ 乾しいたけ	塩 しょうゆ 酒 こしょう 中華スープ	583kcal 23.6g 18.1g	703kcal 28.4g 21.1g
9	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 さばの塩焼き ^{しおや} キャベツの塩昆布あえ ^{しおこんぶ} とりにく ^{やさい} 鶏肉と野菜の煮物 ^{にもの}	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 塩昆布 鶏肉	キャベツ ^{ぎゅうり} きゅうり だいこん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	556kcal 29.1g 18.6g	726kcal 37.4g 22.7g
10	木	こくとう ^{ぎゅうにゅう} 黒糖パン 牛乳 チキンハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ ^{やさい}	黒糖パン なたね油 三温糖 コールスロード レッシング	牛乳 チキンハン バーグ ウインナー	キャベツ ^{ぎゅうり} とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん	ウスターソー ス ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	600kcal 25.3g 21.3g	764kcal 31.6g 25.9g
11	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 ちくわの米粉天ぷら☆ ^{こめこてん} はるさめの酢の物 ^{す もの} 豚汁 ^{ぶたじる}	麦ごはん 上新粉 なたね油 はるさめ 三温糖	牛乳 焼き竹輪 わかめ 豚肉 油揚げ みそ	りよくとうもやし きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 煮干し	569kcal 19.7g 19.4g	817kcal 26.7g 28.3g
14	月	【かみかみデー】 しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 滋賀県産麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのガーリック揚げ ^あ れんこんサラダ ^{じる} けんちん汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	のむヨーグル ト(B) むらさきいか 豆腐 油揚げ	にんにく れんこん さやいんげん とうもろこし こんにゃく ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	552kcal 20.4g 14.4g	727kcal 25.8g 18.8g
15	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 さんまの塩焼き ^{しおや} 豆腐とわかめのみそ汁 ^{とうふ しる} だいこんサラダ・しそドレッシング	麦ごはん なたね油 しそドレッシング	牛乳 さんま 豆腐 みそ わかめ 油揚げ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	酒 塩 煮干し	596kcal 24.4g 24.8g	719kcal 27.5g 26.1g
16	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 あ ^あ 揚げぎょうざ☆ もやしのごまあえ ^{あつあ} 厚揚げの中華煮 ^{ちゅうかに}	麦ごはん なたね油 三温糖 すりごま でん粉	牛乳 ぎょうざ 厚揚げ	りよくとうもやし こまつな はくさい たまねぎ だいこん たけのこ にんじん ピーマン	しょうゆ みりん 中華スープ	546kcal 17.6g 16.4g	720kcal 21.9g 20.1g

☆ 11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。

☆ 16日(水) 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 な 材 料				エネルギーたんぱく脂質	
			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
17	木	【 ^{がいこくりょうり} 外国料理・メキシコ】 コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 スパイシーポーク チリコンカン プリン（マンゴー）	コッペパン 三温糖 なたね油 ひよこまめ じゃがいも プリン（マンゴー）	牛乳 豚肉 大豆 鶏ひき肉	にんにく たまねぎ にんじん	チリパウダー クミン トウバンジャン 酒 しょうゆ ケチャップ トマトピューレー コンソメ こしょう 塩	629kcal 31.0g 22.8g	785kcal 38.7g 27.2g
18	金	^{しがけんさんむぎ} 滋賀県産麦ごはん・ふりかけ(わかめ) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 わかさぎの更紗揚げ ^{ぶた} 豚じゃが ゼリー（ライチー）	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも ゼリー（ライチー）	ふりかけ(わかめ) 牛乳 わかさぎ 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ カレー粉 塩 みりん 削り節	595kcal 20.9g 17.3g	754kcal 25.5g 20.2g
24	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく} 豚肉のマスタード焼き ^{やさい} 野菜のツナマヨ炒め オニオンスープ	コッペパン なたね油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 鶏肉	キャベツ りよくとうもやし にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 こしょう 酒 みりん 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ	589kcal 29.8g 24.8g	744kcal 37.2g 30.2g
25	金	【 ^{つきみこんだて} お月見献立】 ^{しがけんさんむぎ} 滋賀県産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{とりだんご} 鶏団子の野菜あんかけ ^{やさい} さといもと野菜の煮物 ^{にもの} ゼリー（お月見）	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 さといも ゼリー（お月見）	牛乳 チキンボール 豚肉 厚揚げ	カラーピーマン たまねぎ だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 酒 削り節	592kcal 20.6g 17.2g	753kcal 25.3g 20.1g
28	月	【おすすめカレー・ ^{のこ} 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 のむヨーグルト(A) ^{だいず} 大豆と厚揚げのたれがらめ キャベツのサラダ・和風ドレッシング ^{かみたな} 上田上小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 大豆 厚揚げ 牛肉 豚肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん なばな ズッキーニ りんごピューレ	しょうゆ カレー粉 ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう	638kcal 19.2g 18.1g	824kcal 24.2g 23.1g
29	火	^{しがけんさんむぎ} 滋賀県産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく} 豚肉の香味焼き ナムル ^{とりだんご} 鶏団子の中華スープ	麦ごはん なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 豚肉 チキンボール 豆腐	にんにく 青ねぎ チンゲンサイ りよくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	558kcal 27.8g 18.9g	718kcal 34.7g 22.3g
30	水	^{しがけんさんむぎ} 滋賀県産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{たつたあ} さわらの竜田揚げ ひじきのうま煮 ^{あぶらあ} じゃがいもと油揚げのみそ汁 ^{しる}	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 さわら 干しひじき 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが さやいんげん 赤こんにゃく にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 削り節 煮干し	627kcal 26.1g 23.3g	817kcal 33.5g 28.6g

※ 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、新しい料理などです。お楽しみに・・・

- ★こんだてから
- 4 日

愛知県は、日本の中部地方に位置する県で、日本列島のほぼ中央にあたります。自動車産業などで有名ですが、農業も盛んで、この日の給食で使われているキャベツ、しそ、とうがんは全国でも上位の生産量となっています。また、「みそかつ」、「みそ煮込みうどん」など豆みそを使った料理が有名で、「田楽」は、豆腐やこんにゃくなどに豆みそをぬって焼いた郷土料理です。
- 7 日

近江牛のじゅんじゅんに使われている近江牛は、日本三大和牛の一つで、やわらかく甘みがあるのが特徴です。「こあゆのかりん揚げ」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。
- 15 日

「さんまの塩焼き」で使用しているさんまは骨付きのものです。おはしを上手に使うことで、骨をはずすことができます。骨をはずして食べましょう。
- 28 日

上田上小学校おすすめカレーは、上田上地域の特産物である「菜の花」が入っていることが特徴です。また、牛肉、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ズッキーニのほか、りんごを隠し味に入れた甘めのカレーとなっています。

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。
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 →

