

令和7年 9月 こんだてひょう

今月の目標： 丈夫な体を作ろう

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
3	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き とりだんご 鶏団子のみそ汁 ゼリー(ハスカップ)	麦ごはん なたね油 ゼリー(ハスカップ)	牛乳 豚肉 チキンボール 油揚げ みそ	たまねぎ しょうが だいこん ぶなしめじ はくさい 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	570kcal 26.9g 18.2g	724kcal 33.5g 21.4g
4	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグ だいこんサラダ・和風ドレッシング やさい 野菜ブラウンシチュー(レトルト)	コッペパン なたね油 和風ドレッシング 野菜ブラウンシチュー(レトルト)	牛乳 チキンハンバーグ	だいこん とうもろこし		698kcal 26.3g 27.9g	834kcal 32.1g 31.8g
5	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ☆ ほうれんそうのおひたし じゃがいも とりにく 鶏肉のうま煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 あおのり 鶏肉	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ さやいんげん	みりん しょうゆ 削り節	580kcal 20.1g 17.0g	837kcal 27.2g 25.2g
8	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉の香味焼き 美だくさんみそ汁 い ツナ入りホットポテトサラダ*	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 まぐろ・水煮 フレーク 豆腐 みそ	にら だいこん にんにく たまねぎ にんじん 青ねぎ ぶなしめじ とうもろこし	酒 しょうゆ さんしょう粉 塩 煮干し	568kcal 25.3g 19.6g	731kcal 31.4g 23.2g
9	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう 牛乳 だいがく 中華麺 大学かぼちゃ とりにく 鶏肉とキャベツのオイスターソース炒め マーボースープ*	中華麺 でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 豆みそ みそ	かぼちゃ キャベツ にんじん たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ しょうが たまねぎ	みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 塩 トウバンジャン 中華スープ	573kcal 21.1g 18.0g	700kcal 25.2g 21.1g
10	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの照り焼き ごぼうサラダ あつあ 厚揚げのもの	麦ごはん 三温糖 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 あじ 厚揚げ	ごぼう キャベツ カラーピーマン こんにゃく にんじん えだまめ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	585kcal 26.9g 16.8g	760kcal 34.5g 19.8g
11	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルトケチャップソースかけ キャベツのサラダ とうにゅうい 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	ケチャップ ウスターソース 米酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	607kcal 23.3g 23.9g	771kcal 28.8g 29.3g
12	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 わかさぎのカレー揚げ ぶた 豚じゃが こまつな 小松菜とゆばのみそ炒め*	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 わかさぎ 生ゆば みそ 豚肉	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ 赤こんにゃく さやいんげん	酒 塩 カレー粉 しょうゆ みりん 削り節	594kcal 22.1g 18.5g	766kcal 27.3g 21.8g
16	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げのあまからだれかけ とうがんの鶏そぼろ煮 アップルシャーベット	麦ごはん 三温糖 でん粉 なたね油	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉	とうがん にんじん こんにゃく たまねぎ しょうが さやいんげん アップルシャーベット	しょうゆ みりん 酒 削り節	557kcal 18.0g 15.8g	707kcal 21.8g 18.2g

☆ 5日(金)ちくわの磯辺揚げ 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	
			④ おもにエネルギー のもとになる	⑤ おもに体 をつくる	⑥ おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
17	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のマーマレード焼き しおこんぶ キャベツの塩昆布あえ ちくぜんに 筑前煮	麦ごはん マーマレード なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉	キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう れんこん きゅうり	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	541kcal 27.0g 14.7g	696kcal 33.6g 16.8g
18	木	【外国料理・トンガ】 バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお こうそうや イカウム(赤魚の香草焼き)* やはるさめ サパスイ(焼き春雨)* とりにく やさい どうにゅう ペレ(鶏肉と野菜の豆乳クリーム煮)*	バターリッチパン なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 赤魚 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく パセリ にんじん チンゲンサイ たまねぎ オクラ	白ワイン 塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	584kcal 29.3g 19.2g	743kcal 37.3g 23.2g
19	金	【郷土料理・特産物：香川県】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たつた あ さわらの竜田揚げ こまつな 小松菜のけんちゃん* い レタス入りコンソメスープ*	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ 鶏肉	しょうが こまつな にんじん たまねぎ レタス	酒 しょうゆ 塩 煮干し コンソメ こしょう	620kcal 25.6g 23.1g	806kcal 32.7g 28.2g
22	月	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(B) あ いかのかりん揚げ やさい 野菜の五目煮 れんこんのタルタルサラダ*	麦ごはん でん粉 タルタルソース なたね油 三温糖	のむヨーグル ト(B) むらさきいか 鶏肉	しょうが れんこん きゅうり たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく 乾しいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節	555kcal 24.0g 12.1g	723kcal 30.4g 14.8g
24	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい あまず 白菜の甘酢あえ ぶたじる 豚汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ	はくさい 青ねぎ にんじん だいこん 赤こんにゃく ごぼう	酒 塩 米酢 しょうゆ 煮干し	548kcal 25.6g 20.3g	716kcal 32.8g 24.9g
25	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のガーリック焼き はくさい サラダ* やさい 野菜のスープ煮	コッペパン なたね油 和風ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく はくさい きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ セロリー	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	560kcal 27.4g 20.0g	706kcal 34.0g 23.9g
26	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりだんご やさい 鶏団子の野菜あんかけ チンゲンサイのナムル ビーフンスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 ごま油 三温糖 ビーフン すりごま	牛乳 チキンボール	カラーピーマン たまねぎ 青ねぎ チンゲンサイ りよくとうもやし だいこん にんじん ぶなしめじ	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 塩 中華スープ こしょう	550kcal 20.3g 18.1g	709kcal 24.8g 21.2g
29	月	【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) あつあ 厚揚げと大豆のコロコロ揚げ だいず あ キャベツのレモン和え ひらのしょうがっこう 平野小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも カレールウ はちみつ	のむヨーグル ト(A) 厚揚げ 大豆 牛肉 鶏肉	キャベツ だいこん レモン果汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ 米酢 ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 こしょう	624kcal 16.9g 17.0g	807kcal 21.3g 21.7g
30	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおろしだれ もやしのごま和え あ とうふ 豆腐とわかめのすまし汁	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 すりごま いりごま	牛乳 いわし 油揚げ わかめ 豆腐	だいこん りよくとうもやし こまつな にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 米酢 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	604kcal 23.9g 22.5g	781kcal 29.8g 27.1g

※ 麦ごはんは、滋賀県産米を使用しています。

* 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

- 4 日 「野菜ブラウンシチュー(レトルト)」は、緊急時の代替用物資を提供させていただきます。原材料につきましては、学校給食食品
原材料表(令和7年度2学期分)の最終ページに記載しております。
- 29 日 平野小学校おすすめカレーは、牛肉、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎの他、季節を感じるができる「かぼちゃ」や
「とうもろこし」が入っています。また、「はちみつ」を入れた甘めのカレーを考えてくれました。

・・・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。

9月分の口座振替日は10月28日(火)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HPをご確認ください。