

令和7年 10月 こんだてひょう

今月の目標： 食べ物の働きを知ろう

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	
			②黄 おもにエネルギーのもとになる	③赤 おもに体をつくる	④緑 おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
1	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐チゲ* ぶたにく 豚肉のブルコギ風* はるさめ 春雨サラダ	麦ごはん なたね油 はるさめ 和風ドレッシング ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 豆みそ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん はくさい だいこん えのきたけ にら キムチ (はくさい)	酒 みりん しょうゆ 塩 コチュジャン 中華スープ	546kcal 25.8g 17.2g	702kcal 32.0g 20.2g
2	木	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のガーリック焼き ポトフ ポテトサラダ・マヨネーズ	コッペパン なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	588kcal 29.3g 23.2g	723kcal 36.5g 25.9g
3	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜コロッケ・ウスターソース ほうれんそうのおかかあえ すまし汁	麦ごはん 野菜コロッケ なたね油	牛乳 花かつお 蒸しかまぼこ わかめ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ウスターソース しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	552kcal 16.3g 17.6g	711kcal 19.8g 20.6g
6	月	つきみこんだて 【お月見献立】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つきみ 月見だんご とりにく 鶏肉の竜田揚げ あつあ 厚揚げの炒め煮 いた に	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも 月見だんご	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 塩 しょうゆ みりん 削り節	730kcal 29.6g 19.5g	907kcal 36.3g 22.9g
7	火	ぎゅうにゅう 牛乳 たらからの揚げ あ はくさい 白菜のおひたし わふう 和風カレー汁	ソフトめん でん粉 三温糖 なたね油 カレールー	牛乳 たら 豚肉 油揚げ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 カレー粉 削り節 塩 こしょう しょうゆ	580kcal 27.0g 20.8g	746kcal 34.9g 24.8g
8	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しチキンしゅうまい☆ や 焼きカレービーフン はっほうさい 八宝菜	麦ごはん ビーフン ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 チキンしゅうまい まぐろ・油漬 フレーク	キャベツ ピーマン にんじん はくさい たまねぎ たけのこ りよくとうもやし	中華スープ しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	542kcal 22.8g 14.3g	722kcal 30.7g 16.9g
9	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ジャーマンポテト とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン でん粉 なたね油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 ウインナー 鶏肉	ごぼう にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 コンソメ こしょう ケチャップ ウスターソース	627kcal 20.9g 26.2g	794kcal 25.6g 32.0g
10	金	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 さつま汁 キャベツのサラダ・サウザンドレッシング	麦ごはん なたね油 サウザンドレッシング さつまいも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	しょうが キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	573kcal 24.9g 20.5g	724kcal 30.8g 23.0g
14	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりだんご あまず しおこんぶ 鶏団子の甘酢あん チンゲンサイの塩昆布あえ ぶた 豚じゃが	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 チキンボール 塩昆布 豚肉	チンゲンサイ りよくとうもやし たまねぎ にんじん さやいんげん	米酢 塩 しょうゆ みりん 削り節	576kcal 22.7g 17.8g	742kcal 28.1g 20.9g
15	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ますのしおこうじや ぶた かつおの豚そぼろ煮 ちゃんこ鍋風 なべふう	麦ごはん なたね油 三温糖 はるさめ	牛乳 ます 豚ひき肉 チキンボール	かぼちゃ えのきたけ はくさい にんじん 白ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節 出し昆布	556kcal 26.0g 15.4g	723kcal 33.3g 18.2g
16	木	がいこくりょうり 【外国料理・アメリカ】 ぎゅうにゅう 牛乳 チキンヌードルスープ* ポークハンバーグケチャップソースかけ コールスローサラダ・フレンチドレッシング	コッペパン なたね油 三温糖 フレンチドレッシング ビーフン じゃがいも	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	626kcal 25.1g 24.3g	785kcal 31.3g 28.7g
17	金	しが しょうが 【滋養の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのから揚げ かしわのじゅんじゅん あか 赤こんにゃくのおかか煮	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 花かつお 鶏肉 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 しょうゆ 削り節	544kcal 22.6g 15.9g	秋季総 体のた め給食 はあり ません

☆ 8日(水) 蒸しチキンしゅうまい

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 料				エネルギー たんぱく質 脂 質	
			②黄 おもにエネルギーの もとになる	③赤 おもに体 をつくる	④緑 おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
20	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	しょうが ほうれんそう りよくとうもやし にんじん にんにく たまねぎ 白ねぎ	酒 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 こしょう 塩	575kcal 25.6g 18.3g	741kcal 31.8g 21.5g
21	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き はくさい あまず 白菜の甘酢あえ じゃがいものうま煮	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さば 鶏ひき肉	はくさい だいこん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 削り節	567kcal 24.7g 18.7g	741kcal 31.6g 22.9g
22	水	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(B) いかにのかりん揚げ あ とりだんごじる 鶏団子汁 キムタク (ぶたにく 豚肉とキムチとたくあんのもの)の炒め物	麦ごはん でん粉 なたね油 ごま油	のむヨーグル ト(B) むらさきいか 豚肉 チキンボール	しょうが 青ねぎ つぼ漬け たまねぎ にんじん ごぼう キムチ (はくさい)	酒 しょうゆ 出し昆布 削り節 塩	542kcal 24.8g 11.9g	714kcal 31.5g 15.5g
23	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き や とうにゅう 豆乳シチュー いろど やさい 彩り野菜サラダ・わふう 和風ドレッシング	コッペパン マーマレード なたね油 和風ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	だいこん みずな カラーピーマン たまねぎ にんじん パセリ	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	578kcal 27.8g 20.3g	728kcal 34.6g 24.3g
24	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ でんがく やさいいた 厚揚げ田楽 野菜炒め だいこん とりだんご にもの だいこんと鶏団子の煮物*	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 厚揚げ みそ 豆みそ 豚肉 チキンボール	キャベツ ピーマン だいこん にんじん たけのこ こんにゃく ぶなしめじ さやいんげん	みりん オイスター ソース しょうゆ こしょう 塩 削り節	568kcal 20.8g 19.5g	731kcal 25.5g 23.2g
27	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ころみや 豚肉の香味焼き み 実だくさんみそ汁 キャベツのオイマヨあえ*	麦ごはん 三温糖 なたね油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	白ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	酒 煮干し しょうゆ 塩 米酢 こしょう オイスターソース	574kcal 25.3g 20.6g	739kcal 31.5g 24.5g
28	火	【郷土料理・特産物：鳥取県】 むぎ 麦ごはん・ふりかけ(わかめ) ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー (なし) さわらのレモンじょうゆかけ に とうふ やさい にもの じゃぶ煮 (豆腐と野菜の煮物)*	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ゼリー (なし)	ふりかけ(わか め) 牛乳 さわら 鶏肉 豆腐	レモン果汁 だいこん こんにゃく にんじん ごぼう 乾しいたけ 白ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 削り節	649kcal 25.2g 21.5g	829kcal 32.2g 26.2g
29	水	【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) フランクフルト ながらしょうがっこう 長等小学校おすすめカレー だいこん 大根のサラダ・しそドレッシング	麦ごはん なたね油 しそドレッシン グ じゃがいも カレールウ	のむヨーグル ト(A) フランクフル ト 鶏肉	だいこん みずな たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし アスパラガス	ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	586kcal 19.7g 15.2g	758kcal 24.9g 19.5g
30	木	【ハロウィン献立】 パンプキンロール ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマスタード焼き や コーンポテト とうにゅうい 豆乳入りパンプキンスープ	パンプキンロー ル なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	とうもろこし かぼちゃ たまねぎ エリンギ パセリ	酒 塩 こしょう 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ	577kcal 29.8g 16.4g	730kcal 37.2g 19.3g
31	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 あかうお あ ぶた 赤魚のから揚げ 豚ニラもやし いた 炒め	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 さといも	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ	にら ごぼう りよくとうもやし にんじん こんにゃく 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 出し昆布 削り節	571kcal 23.6g 19.7g	741kcal 30.0g 23.5g

※ 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。

※ 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・・・

★こんだてから

29 日

長等小学校おすすめカレーは、昨年度の給食委員会のみなさんが、野菜が苦手な人に少しでも食べてもらえるように「苦手な野菜を克服しようカレー」を考えてくれました。食べやすいようにとうもろこしやたまねぎの甘みのある野菜も入っています。

・・・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。

10月分の口座振替日は11月28日(金)です。納付予定額は、小学校5,280円、中学校6,090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。