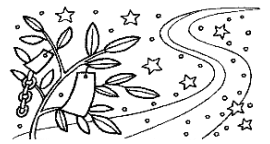


令和7年 7月 こんだてひょう

今月の目標： 暑さに負けない食事をしよう



志賀中学校

大津市教育委員会

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	
1	火	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 あつあ 厚揚げのユーリンチーソースがけ* ナムル とりだんご ちゅうか 鶏団子の中華スープ	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ごま油 すりごま	牛乳 厚揚げ チキンボール	しょうが 白ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	しょうゆ 米酢 酒 塩 中華スープ こしょう	738kcal 24.8g 25.9g
2	水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さばのレモン焼き* かいそう わふう 海藻サラダ・和風ドレッシング こんさい ぶたじる 根菜たっぷり豚汁	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング じゃがいも	牛乳 さば 海藻ミックス 豚肉 豆腐 みそ	レモン果汁 キャベツ とうもろこし 切干しだいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し	734kcal 34.3g 24.1g
3	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 コーンポテト ミネストローネ	コッペパン マーマレード なたね油 じゃがいも 米粉マカロニ オリーブ油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ にんにく	塩 酒 しょうゆ こしょう トマトピュー レー ケチャップ コンソメ	732kcal 35.1g 22.3g
4	金	【かみかみデー】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ☆ いそべあ いかとチンゲンサイのガーリックソテー* あつあ にも 厚揚げの煮物	麦ごはん 上新粉 なたね油 でん粉 じゃがいも 三温糖	のむヨーグルト(B) 焼き竹輪 あおのり むらさきいか 鶏肉 厚揚げ	チンゲンサイ エリンギ にんにく こんにゃく にんじん さやいんげん	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん 削り節	837kcal 33.7g 20.7g
7	月	たなばたこんだて 【七夕献立】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん・ふりかけ（わかめ） ぎゅうにゅう 牛乳 て 照り焼きポークハンバーグ たなばた 七夕おでん* ゼリー（七夕）	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ゼリー（七夕）	ふりかけ（わか め） 牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉 厚揚げ ちらしかまぼこ(星)	オクラ こんにゃく だいこん にんじん	酒 みりん しょうゆ 削り節	796kcal 32.2g 23.7g
8	火	しが さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 こあゆのカレー揚げ にしよく 二色こんにゃくのしぐれ煮* とうがんのすまし汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 こあゆ 牛肉 鶏肉 豆腐	ごぼう 青ねぎ さやいんげん 赤こんにゃく こんにゃく しょうが とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 しょうゆ カレー粉 塩 みりん 出し昆布 削り節	717kcal 29.3g 20.9g
9	水	きょうどりょうり とくさんぶつ ち ばけん 【郷土料理・特産物：千葉県】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 あじのさんが焼き いんげんの梅おかかあえ* たんたんめん風スープ*	麦ごはん なたね油 ビーフン 三温糖 ごま油 でん粉	牛乳 あじのさんが焼き 花かつお 鶏ひき肉 みそ	さやいんげん だいこん にんじん しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 白ねぎ	梅干し(乾) しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン 中華スープ	724kcal 28.2g 21.2g

☆ 4日(金) ちくわの磯辺揚げ 中学生は2個です

日	曜	献立名	主 な 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	
10	木	ドッグロール ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト こめこ 米粉マカロニのツナ入りナポリタン とうにゅうい 豆乳入りパンプキンポタージュ	ドッグロール なたね油 米粉マカロニ 三温糖 オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト まぐろ・油漬フレーク 豆乳	ピーマン マッシュルーム トマト かぼちゃ たまねぎ	塩 ケチャップ コンソメ こしょう	798kcal 29.0g 29.4g
11	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうもろこし入りさつまあげの米粉天ぷら* こまつな こまつなのおひたし とうふ 豆腐のみそ汁	麦ごはん 上新粉 なたね油	牛乳 コーン入りさつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ	しょうゆ みりん 削り節 煮干し	695kcal 22.1g 20.8g
14	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 のむヨーグルト(A) かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ しお キャベツの塩こんぶあえ しがちゅうがっこう 志賀中学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 カレールウ はちみつ	のむヨーグルト(A) 大豆 塩昆布 むらさきいか	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ ズッキーニ なす カラーピーマン とうもろこし	塩 みりん しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	777kcal 24.6g 20.5g
15	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶただんご あまず 豚団子の甘酢がけ きんぴらごぼう じる 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 ボークミートボール 牛肉 蒸しかまぼこ 鶏肉 わかめ	ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ にんじん ぶなしめじ	米酢 塩 みりん しょうゆ ケチャップ 出し昆布 削り節	728kcal 30.4g 20.9g
16	水	がいこくりょうり みなみ 【外国料理・南アフリカ】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ふうや 豚肉のペリペリ風焼き* コッパー・ペニー・サランドゥ (にんじんとキャベツのサラダ) ポイキ (とりにく やさい あか にこ 鶏肉と野菜の赤ワイン煮込み)	麦ごはん なたね油 コーンドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 豚肉 鶏肉	レモン果汁 にんにく キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし たまねぎ ブロッコリー エリンギ トマト	パプリカ(粉) しょうゆ 塩 酒 赤ワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう チリパウダー	756kcal 34.6g 22.5g

※ 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。

* は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

★こんだてから

- 7 日 「照り焼きポークハンバーグ」は、夜空に浮かぶ天の川をイメージし、照り焼きソースには、星形の野菜を使います。また、「七夕おでん」には、星形かまぼこが入っています。ぜひ探してみてくださいね。
- 8 日 「こあゆのカレー揚げ」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。
- 9 日 千葉県は、温暖な気候と豊かな自然に恵まれており、おいしい農産物や海産物が豊富です。野菜では、「さやいんげん」の生産量が全国第1位、「にんじん」は全国第2位です。また「あじのさんが焼き」は、山仕事の際に、漁師飯である「なめろう」を山小屋で焼いたことが始まりといわれています。「タンタンメン」は、冬の海で仕事を終えた漁師や海人(あま)が、体を温めるメニューとして定着したご当地ラーメンです。給食では、ビーフンを使います。
- 14 日 志賀中学校おすすめカレーは、「いか」を入れたシーフードカレーを考えてくれました。なす、とうもろこし、ズッキーニなどの夏野菜をたっぷり使い、隠し味に甘めのカレーになるよう「はちみつ」を使っています。
- 16 日 南アフリカには、ペリペリソースという唐辛子を使った辛みと酸味の効いたソースがあります。ペリペリソースは、フライドポテトにディップしたり、鶏肉につけて焼く「ペリペリチキン」にして食べるそうです。給食では、辛みをおさえ、豚肉と一緒に焼きます。

・・・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。

7月分の口座振替日は8月28日(木)です。

納付予定額は、中学校3,480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。