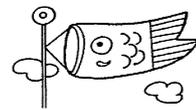


令和7年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう



志賀中学校

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主 な 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質 中学校
			(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	
1	木	コッペパン かぼちゃと新じゃがいものコロコロ揚げ 海藻サラダ・柑橘ドレッシング 豚ひき肉のトマトソース煮	コッペパン じゃがいも でん粉 柑橘ドレッシング なたね油 三温糖	牛乳 海藻ミックス 豚ひき肉	かぼちゃ キヤベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト	塩 ウスターソース ケチャップ トマトピューレー コンソメ こしょう	770kcal 27.9g 26.8g
2	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 豚肉の照り焼き アスパラガスのおかかあえ	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 花かつお 鶏肉 みそ	アスパラガス キヤベツ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース	酒 みりん しょうゆ 塩 削り節	721kcal 35.3g 17.8g
7	水	【端午の節句献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 鶏肉の塩こうじから揚げ 赤こんにゃくとたけのこのうま煮 かまぼこのすまし汁	麦ごはん 塩麴 でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 ちらしかまぼこ (かぶと)	赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 糸みつば	酒 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	738kcal 31.9g 20.6g
8	木	ドッグロール フランクフルト キャベツのサラダ・和風ドレッシング	ドッグロール なたね油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	キヤベツ トマト とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん	コンソメ しょうゆ カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう	755kcal 33.5g 29.1g
9	金	【郷土料理・特産物：和歌山県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん たちうおの梅肉焼き すろっぼ (大根とにんじんの煮物) *	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 たちうお 豚肉 豆腐 みそ 豆みそ	梅肉 だいこん にんじん 青ねぎ はくさい れんこん たけのこ にんにく	塩 酒 みりん しょうゆ 煮干し 中華スープ	739kcal 30.8g 27.0g
12	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ハッシュドポーク ゼリー (ライチー)	麦ごはん ハヤシルウ じゃがいも なたね油 ゼリー (ライチー)	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	751kcal 22.0g 20.6g
13	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 蒸しポークしゅうまい☆ ほうれんそうの炒めナムル 鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん ごま油 すりごま なたね油 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉 蒸しかまぼこ	ほうれんそう だいこん ピーマン はくさい たまねぎ たけのこ にんじん	みりん しょうゆ 中華スープ	774kcal 29.6g 22.7g
14	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん さわらの電田揚げ チンゲンサイの塩こんぶあえ	麦ごはん 三温糖 でん粉 上新粉 じゃがいも なたね油	牛乳 さわら 塩昆布 豚肉	しょうが にんじん チンゲンサイ キヤベツ たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	838kcal 34.8g 27.6g
15	木	春季総体のため、給食はありません					
16	金	春季総体のため、給食はありません					
19	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん メンチカツ キヤベツのあえもの わかめと新玉ねぎのすまし汁	麦ごはん なたね油	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉 わかめ 蒸しかまぼこ	キヤベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	786kcal 25.7g 27.0g
20	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 鶏肉のチリソースがけ チンゲンサイのオイスターソース炒め	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ビーフン	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬 フレーク 豚肉	しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ 青ねぎ キヤベツ だいこん 乾しいたけ	塩 酒 ケチャップ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こしょう 中華スープ	807kcal 33.9g 23.0g

日	曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質 中学校
			(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	
21	水	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ 厚揚げの炒め煮 ごぼうのごまドレサラダ	麦ごはん 小麦粉 ごまドレッシング じゃがいも なたね油 三温糖	のむヨーグルト(B) むらさきいか 豚肉 厚揚げ	しょうがごぼう とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん 削り節	796kcal 31.4g 17.8g
22	木	バターリッチパン 牛乳 チキンハンバーグケチャップソース 野菜のスープ煮込み プリン(抹茶)	バターリッチパン なたね油 三温糖 じゃがいも プリン(抹茶)	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	たまねぎ キャベツ 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	780kcal 31.5g 26.1g
23	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根のソース炒め 新じゃがいもと油揚げのみそ汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 さば 豚肉 あおのり 油揚げ みそ	切り干しだいこん キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 塩 中濃ソース しょうゆ こしょう 煮干し	746kcal 33.6g 25.6g
26	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 鶏団子汁 豚肉のしょうが焼き こまつなのおひたし	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 チキンボール 豆腐	しょうが たまねぎ こまつな にんじん キャベツ 青ねぎ えのきたけ	酒 塩 削り節 しょうゆ みりん 出し昆布	716kcal 31.2g 21.8g
27	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 鶏肉のオイスターマヨ焼き キャベツとスナップえんどうのサラダ 和風ドレッシング トック入りスープ	麦ごはん マヨネーズ なたね油 和風ドレッシング トック	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ スナップえんどう にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 中華スープ	711kcal 32.7g 16.9g
28	水	【滋賀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 あじのから揚げ かんぴょうのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん 小麦粉 上新粉 三温糖 じゃがいも なたね油	牛乳 あじ 鶏肉 焼き豆腐	しょうが かんぴょう キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 塩 しょうゆ	783kcal 36.7g 22.9g
29	木	【外国料理・トルコ】 レーズンパン チキンケバブ(鶏肉のロースト) トルコ風ポテトサラダ* メルジメッキチョルパス(レンズ豆のスープ)	レーズンパン なたね油 じゃがいも オリーブ油 小麦粉 レンズまめ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく トマト パセリ レモン果汁 たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ	塩 こしょう チリパウダー パプリカ(粉) 白ワイン コンソメ トマトピューレー カレー粉 しょうゆ	749kcal 36.1g 23.6g
30	金	【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) 大豆とちくわの揚げがらめ きゅうりと大根の梅あえ 南郷小学校おすすめカレー	麦ごはん 小麦粉 三温糖 じゃがいも なたね油 カレールウ	のむヨーグルト(A) 大豆 焼き竹輪 牛肉	きゅうり だいこん 梅肉 たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	844kcal 24.4g 24.1g

※ 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・・・

☆ 13日(火)蒸しポークしゅうまい 中学生は4個です。

★こんだてから

30日 南郷小学校おすすめカレーは、昨年度の保健食育委員会の児童が、きれいな人が少なそうで、彩りのよい食材であるとうもろこしとブロッコリーを入れた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おります。

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。

5月分の口座振替日は6月30日(月)です。

納付予定額は、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。詳しくは市HPをご確認ください。