



令和7年 12月 こんだてひょう

今月の目標： 寒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 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	
1 月	【学校給食用料理コンクール入賞料理】♡ しろ 白ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たっぷり野菜あんかけの豆腐ハンバーグ*♡ ポテトサラダ わかめのすまし汁	白ごはん なたね油 三温糖 ごま油 でん粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豆腐ハンバーグ わかめ 蒸しかまぼこ	カラーピーマン ピーマン 白ねぎ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 出し昆布 削り節	718kcal 25.9g 21.6g
2 火	しろ 白ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのから揚げ キャベツとこまつなのあえもの おうみぎゅうにく 近江牛肉じゃが	白ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 わかさぎ 牛肉（近江牛）	キャベツ こまつな たまねぎ 糸こんにゃく にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節 塩	752kcal 26.7g 23.0g
3 水	しろ 白ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのつけ焼き きりぼ 切干しだいこんのうま煮 ぶたじる 豚汁	白ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	切干しだいこん だいこん にんじん ぶなしめじ たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節 煮干し	768kcal 38.1g 27.4g
4 木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト だいこんとみずなのサラダ かんまつ 柑橘ドレッシング ハッシュドポーク	コッペパン じゃがいも なたね油 柑橘ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん みずな 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	724kcal 25.2g 25.5g
5 金	しろ 白ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく しお 鶏肉の塩こうじから揚げ チンゲンサイのおかかあえ あつあ 厚揚げの煮物	白ごはん 塩麹 でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 花かつお 厚揚げ	チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん えだまめ	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	825kcal 35.0g 22.5g
8 月	しろ 白ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のガーリック焼き はくさいとツナの炒め物 いたもの 高野豆腐の煮物	白ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬 フレーク 高野豆腐 油揚げ	にんにく はくさい ピーマン たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 塩 しょうゆ みりん コンソメ こしょう 削り節	727kcal 38.3g 18.4g
9 火	【外国料理・韓国】 しろ 白ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こまつなのナムル ぶたにく 豚肉のサムジャンたれかけ* タッカンマリ風スープ (鶏肉の水炊き風スープ)*	白ごはん なたね油 三温糖 ごま油 すりごま じゃがいも トック	牛乳 豚肉 豆みそ 鶏肉	こまつな だいこん にんじん にんにく はくさい にら	酒 コチュジャン 米酢 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	760kcal 33.9g 19.9g
10 水	【滋養の産物を食べようデー】 しろ 白ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げと大豆の揚げがらめ ブロccoliのサラダ・和風ドレッシング かしわのじゅんじゅん	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 和風ドレッシング じゃがいも	牛乳 厚揚げ 大豆 鶏肉	キャベツ はくさい ブロccoli たまねぎ ごぼう 赤こんにゃく えのきたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん	745kcal 27.8g 21.5g

日	曜	献立名	主 な 材 料				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	中学校
11	木	黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト キャベツのカレーソテー やさい 野菜のスープ煮込み	黒糖パン なたね油 じゃがいも	牛乳 フランクフルト 鶏肉	キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん にんじん パセリ	カレー粉 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	737kcal 29.2g 25.9g
12	金	【かみかみデー】 しろごはん のむヨーグルト(B) いかの磯辺揚げ いそべあ み 実だくさんみそ汁 キャベツとささみの塩こんぶあえ	白ごはん でん粉 なたね油	のむヨーグルト(B) むらさきいか あおのり 鶏ささ身 みそ 塩昆布 豚肉 油揚げ 豆腐	キャベツ だいこん ごぼう にんじん ぶなしめじ	酒 しょうゆ 塩 みりん 煮干し	722kcal 34.5g 15.9g
15	月	しろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のチリソースがけ はるさめ 春雨サラダ ぶたにく ちゅうか 豚肉の中華スープ	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 はるさめ	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり りよくとうもろやし はくさい だいこん にんじん 乾しいたけ	塩 米酢 酒 しょうゆ トウバンジャン ケチャップ 中華スープ こしょう	775kcal 31.5g 21.1g
16	火	きょうどりょうり とくさんぶつ やまがたけん 【郷土料理・特産物：山形県】 しろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらの たつたあ 竜田揚げ ほうれんそうのおひたし いも煮	白ごはん 上新粉 でん粉 三温糖 なたね油 さといも じゃがいも	牛乳 たら 豚肉 厚揚げ みそ	ほうれんそう キャベツ ごぼう えのきたけ にんじん 白ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節	785kcal 33.1g 21.5g
17	水	とうじこんだて 【冬至献立】 しろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの ゆうあんや 幽庵焼き かぼちゃの ぶた 豚そぼろ煮 れんこんと鶏肉の とりにく あんかけ汁*	白ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 さわら 豚ひき肉 鶏肉	ゆず果汁 かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	717kcal 35.1g 18.6g
18	木	たの こんだて 【お楽しみ献立】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ローストチキン ふゆやさい 冬野菜の豆乳シチュー ケーキ こめこ (米粉いちご)	コッペパン 三温糖 なたね油 じゃがいも ホワイトルウ ケーキ (米粉いちご)	牛乳 鶏肉 豆乳	しょうが にんにく だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム	塩 酒 しょうゆ こしょう コンソメ	766kcal 37.6g 23.9g
19	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろごはん のむヨーグルト(A) かぼちゃと大豆の だいず コロコロ揚げ だいこんの あます 甘酢あえ せきたちゅうがっこう 瀬田北中学校おすすめカレー	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 大豆 豚肉	かぼちゃ だいこん カラーピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう	塩 しょうゆ 米酢 カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	809kcal 22.8g 21.8g

※ 白ごはんは、滋賀県産米を使用しています。

※ 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、学校給食用料理コンクール入賞料理です。

* は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

★こんだてから

1 日 「たっぷり野菜あんかけの豆腐ハンバーグ」は、令和6年度学校給食用料理コンクールで佳作に選ばれた、皇子山中学校の生徒さんの料理を給食用にアレンジして提供します。

2 日 近江牛は、日本で一番古いブランド牛といわれています。びわ湖畔の豊かな大地で育ち、きめ細かい滑らかな肉質、しつこさのない甘い脂、香りがよいのが特徴です。今月は、近江牛を使った肉じゃがを献立に取り入れました。

19 日 「瀬田北中学校おすすめカレー」は、昨年度の2年生が考えたカレーの中から、全校生徒の投票により選ばれたカレーです。カレーに明るいイメージを持たせたいという想いがあり、緑色のほうれん草やオレンジ色のにんじんが入っています。

・・・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。
12月分の口座振替日は1月28日(水)です。
納付予定額は、中学校4,350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。

●給食の献立を大津市学校給食課のInstagramで投稿しています。こちらをチェック →