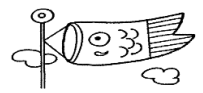


令和8年 5月 こんだてひょう



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 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	
1	金	【端午の節句献立】 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ポークハンバーグにんにくしょうゆだれ* 鶏肉とたけこのうま煮 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 ポークハン バーグ 鶏肉 ちらしかまぼ こ(かぶと)	にんにく 赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 みりん 米酢 しょうゆ 出し昆布 削り節 塩	706kcal 27.8g 19.1g
7	木	抹茶パン 牛乳 かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ こまつなとツナのソテー チキンウインナーと野菜のスープ煮	抹茶パン でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 大豆 まぐろ・油漬 フレーク チキンウイン ナー	かぼちゃ こまつな りょくとうもやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	797kcal 28.7g 29.9g
8	金	滋賀県産麦ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 豚じゃが チンゲンサイの塩こんぶあえ	麦ごはん でん粉 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 あじ 塩昆布 豚肉	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ 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	813kcal 35.8g 24.6g
11	月	滋賀県産麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 彩り野菜サラダ・和風ドレッシング 鶏肉とはくさいのはるさめ煮*	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング はるさめ 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん はくさい とうもろこし カラーピーマン りょくとうもやし	酒 しょうゆ みりん 削り節	701kcal 33.6g 17.1g
12	火	【滋賀の産物を食べようデー】 滋賀県産麦ごはん 牛乳 こあゆの磯辺揚げ かんぴょうのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 こあゆ(びわ 湖産) あおのり 鶏肉 焼き豆腐	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 しょうゆ 塩	737kcal 29.7g 19.4g
13	水	【郷土料理・特産物：京都府】 滋賀県産麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き* はくさいの赤しそあえ 鶏肉と春野菜の炊いたん	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 白みそ 鶏肉	しょうが キャベツ はくさい 赤しそ こんにゃく だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	みりん 酒 塩 しょうゆ 削り節 出し昆布	715kcal 37.6g 17.9g
14	木	春季総体のため、給食はありません					
15	金						
18	月	滋賀県産麦ごはん 牛乳 揚げポークしゅうまい☆ 鶏肉と野菜の中華風煮 ゼリー(ライチー)	麦ごはん なたね油 でん粉 ゼリー(ライ チー)	牛乳 ポークしゅう まい 鶏肉 蒸しかまぼこ	はくさい ピーマン チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ 中華スープ	717kcal 29.6g 16.0g
19	火	滋賀県産麦ごはん 牛乳 照り焼きチキン 厚揚げとちくわの煮物 キャベツのサラダ・ごまドレッシング	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 焼き竹輪	キャベツ とうもろこし にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	729kcal 35.4g 17.7g

☆ 18日(月) 揚げポークしゅうまい 中学生は4個です。

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	
20 水	【かみかみデー】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん のむヨーグルト(B) いかにかりん揚げ わかめともやしの酢のもの 豚汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	のむヨーグルト(B) むらさきいか わかめ 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	しょうが 青ねぎ りよくともやし にんじん だいこん たまねぎ ごぼう	酒 しょうゆ 米酢 塩 煮干し	725kcal 32.6g 16.0g
21 木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ハッシュドポーク キャベツとえだまめのサラダ・マヨネーズ	コッペパン じゃがいも なたね油 マヨネーズ ハヤシルウ	牛乳 豚肉	えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし エリンギ トマト にんじん	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	803kcal 27.5g 34.3g
22 金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉のしょうゆマヨ焼き* アスパラガスのサラダ・しそドレッシング こうやどうふ にももの 高野豆腐の煮物	麦ごはん なたね油 マヨネーズ しそドレッシング 三温糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	740kcal 37.2g 22.8g
25 月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん のむヨーグルト(A) とりく 鶏肉のバジル焼き はくさいともやしの梅かつおあえ げせしょうがっこう 膳所小学校おすすめカレー	麦ごはん なたね油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 鶏肉 花かつお 牛肉	にんにく はくさい りよくともやし 梅肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	白ワイン 塩 こしょう バジルソース みりん しょうゆ カレー粉 ウスターソース ケチャップ	712kcal 30.8g 12.9g
26 火	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしおや 塩こうじ焼き すもの きのこのお吸い物 ひじきと鶏肉のうま煮	麦ごはん 塩麴 なたね油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 干しひじき 油揚げ	えだまめ にんじん たまねぎ 青ねぎ だいこん えのきたけ ぶなしめじ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節 出し昆布	734kcal 36.3g 25.2g
27 水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ キャベツと豚肉の炒め物 とうふ しん 豆腐と新じゃがいものみそ汁	麦ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ りよくともやし とうもろこし 青ねぎ たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	821kcal 29.1g 30.3g
28 木	【外国料理・オランダ】 バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 キベリング (たらのから揚げ) スタンポット (オランダ風マッシュポテト) とうにゅうい 豆乳入りマスタードスープ*	バターリッチパン でん粉 上新粉 なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 たら 鶏肉 豆乳	パセリ たまねぎ にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 粒入りマスタード	816kcal 38.2g 28.5g
29 金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル トック入りスープ	麦ごはん トック でん粉 三温糖 ごま油 すりごま なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉	チンゲンサイ りよくともやし しょうが 青ねぎ にんにく にんじん たまねぎ 乾しいたけ	酒 塩 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	804kcal 34.1g 22.3g

☆ 27日(水) ちくわの米粉天ぷら 中学生は2個です。

※ 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、新しい料理などです。お楽しみに・・・

★こんだてから

12日 「こあゆの磯部揚げ」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。

25日 「膳所小学校おすすめカレー」には、牛肉、とうもろこし、ほうれんそうが入っています。食材はできるだけ小さめに切り、食べやすく、栄養バランスもよいところがポイントです。小学校1年生から中学校3年生まで、誰でも食べられるよう工夫してくれました。

学校給食費について

● 中学校給食費は、1月あたり 290円/日×給食日数です。

□ 座振替日は毎月28日です。(28日が土日祝の場合は金融機関の翌営業日となります。)

● 学校給食費の未納がある場合、学校給食課 (TEL528-2636) にご連絡ください。納付書を郵送します。

大津市学校給食課のInstagramでは、給食の献立を投稿しています。こちらをチェック

