



令和8年 6月 こんだてひょう

今月の目標: よくかんで食べよう



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
		①黄 おもにエネルギーのもとになる	②赤 おもに体をつくる	③緑 おもに体の調子を整える	その他	
1月	【外国料理・アメリカ】 おかつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ロコモコ風ポークハンバーグ* いろど やさい かんきつ 彩り野菜サラダ・柑橘ドレッシング ちきんろうらいす (春雨のスープ) *	麦ごはん なたね油 三温糖 柑橘ドレッシング はるさめ じゃがいも	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉	たまねぎ キャベツ カラーピーマン とうもろこし にんじん にんにく しょうが 青ねぎ	赤ワイン ウスターソース ケチャップ こしょう しょうゆ 中華スープ 塩	753kcal 26.9g 20.0g
2火	【かみかみデー】 おかつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) あじ たったあ けんちん じる あじの竜田揚げ けんちん汁 きりぼ いた 切干しだいこんのキムチ炒め	麦ごはん でん粉 上新粉 なたね油	のむヨーグル ト(B) あじ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	しょうが 切干しだいこん キムチ (はくさい) ピーマン にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 出し昆布 削り節	737kcal 35.8g 18.8g
3水	おかつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎのかりん揚げ はるさめサラダ マーボー豆腐	麦ごはん 三温糖 でん粉 なたね油 はるさめ	牛乳 みそ わかさぎ 豆腐 豚ひき肉	しょうが キャベツ とうもろこし 青ねぎ たまねぎ にんじん 乾しいたけ にんにく	酒 しょうゆ 塩 米酢 トウバンジャン 中華スープ	787kcal 27.6g 22.6g
4木	こくとう ぎゆうにゆう ぶたにく や 黒糖パン 牛乳 豚肉のマスタート焼き はくさいサラダ オニオンスープ	黒糖パン なたね油 コーンドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく はくさい きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	酒 しょうゆ 粒入りマスタート 塩 コンソメ こしょう	735kcal 35.3g 26.3g
5金	おかつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 だいず 大豆とごぼうのたれがらめ しおこんぶ さわにわん こまつなの塩昆布あえ 沢煮椀	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 大豆 塩昆布 豚肉	ごぼう こまつな だいこん キャベツ たまねぎ にんじん 糸みつば 乾しいたけ	しょうゆ みりん 塩 出し昆布 削り節	717kcal 24.7g 22.7g
8月	おうみ ぎゆうにゆう だいがく 近江うどん 牛乳 大学かぼちゃ だいこんサラダ・和風ドレッシング わふう じる 和風カレー汁	近江うどん 上新粉 なたね油 三温糖 和風ドレッシング カレールー	牛乳 豚肉 油揚げ	かぼちゃ だいこん こまつな たまねぎ 青ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 削り節	707kcal 22.6g 27.3g
9火	おかつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き はくさいのあか どりだんご じる はくさいの赤しそあえ 鶏団子汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 さば チキンボール	はくさい キャベツ 赤しそ たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 出し昆布 削り節	723kcal 33.4g 24.6g
10水	きょうどりょうり とくさんぶつ さがけん 【郷土料理・特産物：佐賀県】 おかつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ゼリー (みかん) いそべあ じる いかの磯辺揚げ のっぺい汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも ゼリー (みかん)	牛乳 むらさきいか あおのり 厚揚げ	たまねぎ こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	745kcal 27.3g 18.6g
11木	おかつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 コッペパン 牛乳 キャベツのレモン和え たらのフライ パンプキンポターージュ*	コッペパン でん粉 上新粉 なたね油 三温糖 ホワイトルー	牛乳 たら	キャベツ だいこん にんじん レモン果汁 かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	酒 塩 こしょう しょうゆ 米酢 コンソメ	799kcal 33.1g 26.4g
12金	おかつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 む 蒸しポークしゅうまい☆ トック入りスープ ちんげんさいのオイスターソース炒め	麦ごはん なたね油 三温糖 トック じゃがいも	牛乳 鶏肉 ポークしゅう まい まぐろ・油漬 フレーク	チンゲンサイ たまねぎ エリンギ はくさい にんじん	しょうゆ オイスターソー ス こしょう 塩 中華スープ	758kcal 30.7g 17.7g
15月	おかつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や とり 豚肉のガーリック焼き 鶏のすき焼き風煮 こまつなのおひたし	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんにく こまつな だいこん たまねぎ はくさい 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 削り節	706kcal 36.9g 18.7g
16火	おかつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ ナムル とりにく やさい ちゅうかふうに 鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 ごま油 三温糖 でん粉	牛乳 焼き竹輪 鶏肉	チンゲンサイ だいこん にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ	しょうゆ 中華スープ	802kcal 28.0g 26.1g

☆ 12日(金) 蒸しポークしゅうまい

中学生は4個です。

☆ 16日(火) ちくわの米粉天ぷら

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 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	
17	水 【滋賀の産物を食べようデー】 おかつさんむぎ ぎゅうにゅう た 大津産麦ごはん 牛乳 もろこのからあげ あか 赤こんにやくとじゃがいものうま煮 う まめじる 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 もろこ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	赤こんにやく たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節 煮干し	759kcal 27.6g 24.1g
18	木 コッペパン ぎゅうにゅう やさい にこ 牛乳 野菜のスープ煮込み フランクフルトケチャップソース コーンポテト	コッペパン なたね油 じゃがいも	牛乳 フランクフルト 鶏肉	とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ パセリ	粒入りマスタード ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	710kcal 30.9g 25.8g
19	金 おかつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ごぼうサラダ ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き ゆばのすまし汁	麦ごはん なたね油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 生ゆば 豆腐	しょうが たまねぎ ごぼう さやいんげん だいこん にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 出し昆布 削り節	714kcal 30.9g 23.4g
22	月 おかつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あつあ ころみ とりにく やさい にも 厚揚げの香味だれ* 鶏肉と野菜の煮物 ほうれんそうのごまあえ	麦ごはん なたね油 三温糖 すりごま じゃがいも	牛乳 厚揚げ 鶏肉	白ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん	しょうゆ 米酢 みりん 削り節	725kcal 26.2g 18.5g
23	火 おかつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のマーマレード焼き コールスローサラダ・フレンチドレッシング きのこのブラウンシチュー	麦ごはん マーマレード なたね油 フレンチドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ	酒 塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース こしょう	802kcal 32.4g 26.2g
24	水 おかつさんむぎ ぎゅうにゅう て や 大津産麦ごはん 牛乳 ますの照り焼き ぶたにく あおうめ 豚汁 ゼリー(青梅)	麦ごはん 三温糖 なたね油 でん粉 じゃがいも ゼリー(青梅)	牛乳 ます 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し	727kcal 34.0g 18.9g
25	木 コッペパン・メープルジャム ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット☆ ミネストローネ ほうれんそうとツナのソテー	コッペパン メープルジャム なたね油 米粉マカロニ 三温糖	牛乳 チキンナゲット まぐろ・油漬 フ레이크 豚肉	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	コンソメ 塩 こしょう トマトピューレー ケチャップ	793kcal 31.2g 28.2g
26	金 おかつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あかう からあげ ぶたにく いた も 赤魚のから揚げ 豚肉とたまねぎの炒め物 なべふう ちゃんこ鍋風	麦ごはん でん粉 上新粉 なたね油 はるさめ	牛乳 赤魚 豚肉 チキンボール 豆腐	たまねぎ ピーマン えのきたけ はくさい にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん 削り節 出し昆布	780kcal 32.2g 24.7g
29	月 【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おかつさんむぎ のこ た 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) あ とりだんご 揚げ鶏団子 ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ おごししょうがっこう 雄琴小学校おすすめカレー	麦ごはん なたね油 マヨネーズ カレールウ	のむヨーグルト(A) チキンボール 牛肉(近江牛) 牛肉	ブロッコリー キャベツ たまねぎ なす ズッキーニ 赤こんにやく トマト	ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	844kcal 26.7g 29.6g
30	火 おかつさんむぎ ぎゅうにゅう ゆうあんや 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き あつあ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ煮	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さわら 豚ひき肉 鶏肉 厚揚げ みそ	ゆず果汁 えだまめ 糸こんにやく ごぼう さやいんげん にんじん ぶなしめじ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	781kcal 38.5g 22.2g

☆ 25日(木) チキンナゲット 中学生は3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

17日 「もろこのから揚げ」に使用されるもろこは、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、えびとかに一緒に水揚げされます。

29日 雄琴小学校おすすめカレーは、なす、ズッキーニ、トマトなどの夏野菜を多く入れ、夏の暑さに負けないようにという思いを込めて考えられました。また、野菜嫌いの人も食べられるように、近江牛が入っています。

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

