

# 令和8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 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	
1 水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あつあ あまず 厚揚げの甘酢あんかけ こまつな しおこんが 小松菜の塩昆布あえ ぶた 豚じゃが	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 厚揚げ 塩昆布 豚肉	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	米酢 しょうゆ みりん 塩 削り節	721kcal 25.3g 18.7g
2 木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ロングウイナー* ツナポテト ミネストローネ	コッペパン なたね油 じゃがいも マヨネーズ 米粉マカロニ 三温糖	牛乳 ロングウイ ナー まぐろ・油漬 フレーク 鶏肉	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	767kcal 31.9g 29.1g
3 金	【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) あ いかのかりん揚げ こんさい からいた 根菜のピリ辛炒め* こうや どうふ にも 高野豆腐の煮物	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 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	しょうが ごぼう 赤こんにゃく れんこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 削り節	760kcal 34.6g 16.8g
6 月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 む 蒸しポークしゅうまい☆ だいこん 大根のごまサラダ あつあ ちゅうかに 厚揚げの中華煮	麦ごはん ごま油 三温糖 いりごま じゃがいも なたね油 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 厚揚げ 鶏肉	だいこん きゅうり カラーピーマン 乾しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん 青ねぎ	しょうゆ 塩 中華スープ	780kcal 32.7g 21.1g
7 火	たなばたこんだて 【七夕献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 チキンハンバーグ て や 照り焼きソースかけ たなばたじる 七夕汁 ゼリー (たなばた 七夕)	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ビーフン ゼリー (七夕)	牛乳 チキンハンバー グ ちらしかまぼこ (星)	たまねぎ 乾しいたけ オクラ	みりん しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	705kcal 24.8g 16.2g
8 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイの梅和え がんとどきととうがんの煮物	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば がんとどき 鶏肉	チンゲンサイ りよくとうもやし とうがん にんじん たまねぎ	酒 塩 梅干し(乾) しょうゆ みりん 削り節	772kcal 38.2g 27.9g
9 木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット☆ キャベツのカレー風味* ぶたにく 豚肉のブラウンシチュー	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 チキンナゲット 豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ	塩 こしょう カレー粉 コンソメ しょうゆ	804kcal 30.1g 31.8g

☆ 6日(月)蒸しポークしゅうまい

中学生は4個です。

☆ 9日(木)チキンナゲット

中学生は3個です。

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	
10	金	【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 ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎの竜田揚げ かぼちゃと豚肉の炒め煮 お講汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 わかさぎ 豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ だいこん 赤こんにゃく ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節 煮干し	739kcal 25.3g 21.5g
13	月	【外国料理・ブラジル】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き ヴィナグレッチサラダ (ブラジル風キャベツのサラダ)* フェイジョアーダ (ブラジル風豆の煮込み)	麦ごはん なたね油 オリーブ油 三温糖 白いんげん豆 じゃがいも	牛乳 豚肉 チキンウイン ナー	にんにく キャベツ カラーピーマン きゅうり パセリ にんじん たまねぎ トマト	酒 塩 こしょう しょうゆ 米酢 コンソメ	717kcal 31.9g 19.7g
14	火	【郷土料理・特産物：愛媛県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん・ふりかけ(わかめ) ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ せつかじる 石花汁(豆腐のみそ汁) ゼリー(いよかん)	麦ごはん 上新粉 なたね油 ゼリー(いよかん)	ふりかけ(わか め) 牛乳 焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	だいこん 切干しだいこん にんじん ごぼう 糸みつば	煮干し	828kcal 28.4g 28.3g
15	水	【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) だいず 大豆とえだまめの親子揚げ キャベツのサラダ・和風ドレッシング なつやさい 夏野菜カレー	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 鶏肉	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ なす トマト	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	823kcal 30.2g 22.3g

☆ 14日(火)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

- 13日 「ヴィナグレッチ」はブラジル料理で定番の、酸味のあるソースのことで、給食ではこれをサラダのドレッシングとして使います。また「フェイジョアーダ」は豆と肉を煮込んだ、ブラジルの代表的な料理の一つです。
- 14日 「石花汁」は、愛媛県の今治市大島に伝わる郷土料理です。この地域は「大島石」という石材の名所として知られ、寒い時期に、石切り場でこの汁物が食べられてきたそうです。鍋に熱した石を入れて煮るので鍋の中がとても熱くなり、入れた豆腐がぐずれて花が咲くように見えることから、この料理名になったといわれています。

### 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

