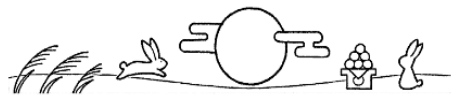


令和8年 9月 こんだてひょう

今月の目標： 丈夫な体をつくろう



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
			(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	
3	木	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 チキンハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ	黒糖パン なたね油 三温糖 コールスロード レッシング	牛乳 チキンハンバーグ ウインナー	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん	ウスターソース ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	758kcal 29.6g 24.6g
4	金	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ぶたにく こうみ や 豚肉の香味焼き ナムル とりだんご ちゅうか 鶏団子の中華スープ	麦ごはん なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 豚肉 チキンボール 豆腐	にんにく 青ねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	718kcal 34.7g 22.3g
7	月	ちゅうかめん ぎゅうにゅう えきたい 中華麺 牛乳・液体ココア かぼちゃとじゃがいものコロコロあ揚げ いかとチンゲンサイのガーリックソテー ちゃんぽん風	中華麺 液体ココア じゃがいも でん粉 なたね油	牛乳 むらさきいか 豚肉	かぼちゃ チンゲンサイ エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ りょくとうもやし にんじん 青ねぎ 乾しいたけ	塩 しょうゆ 酒 こしょう 中華スープ	703kcal 28.4g 21.1g
8	火	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ はるさめの酢のもの 豚汁	麦ごはん 上新粉 なたね油 はるさめ 三温糖	牛乳 焼き竹輪 わかめ 豚肉 油揚げ みそ	りょくとうもやし きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 煮干し	817kcal 26.7g 28.3g
9	水	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き とりにく やさい にも 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの塩昆布あえ	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 塩昆布 鶏肉	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	726kcal 37.4g 22.7g
10	木	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 フランクフルト コーンポテト とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン なたね油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	とうもろこし たまねぎ エリンギ ブロッコリー トマト	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	783kcal 30.2g 31.4g
11	金	つきみこんだて 【お月見献立】 しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 とりだんご やさい 鶏団子の野菜あんかけ さといも やさい にも さといもと野菜の煮物 ゼリー (お月見)	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 さといも ゼリー (お月見)	牛乳 チキンボール 豚肉 厚揚げ	カラーピーマン たまねぎ だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 酒 削り節	753kcal 25.3g 20.1g
14	月	きょうどりょうり とくさんぶつ あいちけん 【郷土料理・特産物：愛知県】 しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 あつあ でんがく あか 厚揚げの田楽 キャベツの赤しそあえ とりだんご 鶏団子ととうがんのくず煮風*	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 厚揚げ 豆みそ チキンボール	キャベツ りょくとうもやし 赤しそ とうがん だいこん たまねぎ にんじん	みりん しょうゆ 塩 酒 出し昆布 削り節	719kcal 25.4g 20.4g
15	火	【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) いかのガーリック揚げ れんこんサラダ けんちん汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	のむヨーグルト (B) むらさきいか 豆腐 油揚げ	にんにく れんこん さやいんげん とうもろこし こんにゃく ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	727kcal 25.8g 18.8g
16	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん・ふりかけ(わかめ) ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎの更紗揚げ ぶた 豚じゃが ゼリー (ライチー)	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 じゃがいも ゼリー(ライチー)	ふりかけ(わかめ) 牛乳 わかさぎ 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ カレー粉 みりん 削り節	754kcal 25.5g 20.2g

☆ 8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 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
17	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ぶたにく ^や 豚肉のマスタート焼き ^{やさい} 野菜のツナマヨ炒め オニオンスープ	コッペパン なたね油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉	キャベツ りょくとうもやし にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 酒 こしょう 粒入りマスタード しょうゆ みりん コンソメ	744kcal 37.2g 30.2g
18	金	文化祭のため、給食はありません					
24	木	【外国料理・メキシコ】 コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 スパイシーポーク チリコンカン プリン（マンゴー）	コッペパン 三温糖 なたね油 ひよこまめ じゃがいも プリン（マン ゴー）	牛乳 豚肉 大豆 鶏ひき肉	にんにく たまねぎ にんじん	チリパウダー クミン 塩 トウバンジャン 酒 しょうゆ ケチャップ トマトピューレ コンソメ こしょう	785kcal 38.7g 27.2g
25	金	しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 滋賀県産麦ごはん ^{牛乳} あ揚げぎょうざ☆ もやしのごまあえ あつあ ちゅうかに 厚揚げの中華煮	麦ごはん なたね油 三温糖 すりごま でん粉	牛乳 ぎょうざ 厚揚げ	りょくとうもやし こまつな はくさい たまねぎ だいこん たけのこ にんじん ピーマン	しょうゆ みりん 中華スープ	720kcal 21.9g 20.1g
28	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 ^{のこ} 滋賀県産麦ごはん ^た のむヨーグルト(A) だいず あつあ 大豆と厚揚げのたれがらめ キャベツのサラダ・和風ドレッシング かみたなかみしょうがっこう 上田上小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 厚揚げ 牛肉 豚肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん なばな ズッキーニ りんごピューレ	しょうゆ カレー粉 ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう	824kcal 24.2g 23.1g
29	火	【滋賀の産物を食べようデー】 しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 滋賀県産麦ごはん ^{牛乳} あこあゆのかりん揚げ あか 赤こんにゃくのおかか煮 おうみぎゅう 近江牛のじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 こあゆ（びわ湖 産） 花かつお 牛肉(近江牛) 焼き豆腐	赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 削り節	743kcal 27.2g 22.0g
30	水	しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 滋賀県産麦ごはん ^{牛乳} さわらの ^{たつたあ} 竜田揚げ ^に ひじきのうま煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁 ^{あぶらあ}	麦ごはん でん粉 上新粉 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 さわら 干しひじき 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが さやいんげん 赤こんにゃく にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 削り節 煮干し	808kcal 33.7g 28.6g

☆ 25日(金) 揚げぎょうざ 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

- 14 日 愛知県は、日本の中部地方に位置する県で、日本列島のほぼ中央にあたります。自動車産業などで有名ですが、農業も盛んで、この日の給食で使われているキャベツ、しそ、とうがんは全国でも上位の生産量となっています。また、「みそかつ」、「みそ煮込みうどん」など豆みそを使った料理が有名で、「田楽」は、豆腐やこんにゃくなどに豆みそをぬって焼いた郷土料理です。
- 28 日 上田上小学校おすすめカレーは、上田上地域の特産物である「菜の花」が入っていることが特徴です。また、牛肉、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ズッキーニのほか、りんごを隠し味に入れた甘めのカレーとなっています。
- 29 日 近江牛のじゅんじゅんに使われている近江牛は、日本三大和牛の一つで、やわらかく甘みがあるのが特徴です。「こあゆのかりん揚げ」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。

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

