



令和8年 10月

こんだてひょう

今月の目標： 食べ物の働きを知ろう



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	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ポトフ ゼリー(ぶどう) ポークハンバーグケチャップソースかけ	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ゼリー (ぶどう)	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん	ウスターソース ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	778kcal 31.6g 24.9g
2	金	しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 滋賀県産麦ごはん あじの照り焼き はくさい ^あ 白菜のピリカラごま和え 豚汁 ^{ぶたじる}	麦ごはん 三温糖 なたね油 いりごま ごま油	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン 煮干し 塩	707kcal 36.9g 19.8g
5	月	ソフトめん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 だいがく ^{とり} 大学かぼちゃ 鶏ひき肉のカレー煮 コールスローサラダ・フレンチドレッシング	ソフトめん でん粉 三温糖 なたね油 フレンチドレッシング カレールウ	牛乳 鶏ひき肉	かぼちゃ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ にんにく	みりん 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	832kcal 26.8g 29.2g
6	火	【かみかみデー】 しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 滋賀県産麦ごはん のむヨーグルト(B) とりだんご ^{あます} 鶏団子の甘酢あんかけ ごぼうのごまドレサラダ ^{あつあ} 厚揚げの炒め煮 ^{いた}	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ごまドレッシング じゃがいも	のむヨーグル ト(B) チキンボール 厚揚げ 豚肉	ごぼう カラーピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん さいいんげん	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 塩 削り節	770kcal 26.4g 16.2g
7	水	きょうどりょうり ^{とくさんぶつ} 郷土料理・特産物：長野県 しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 滋賀県産麦ごはん にらせんべい* ^き きのこ汁 ^じ ごぼとん井の具 ^{どん} (豚肉とごぼうの炒め物)* ^{ぶたにく}	麦ごはん にらせんべい なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 焼き竹輪 油揚げ みそ	ごぼう たまねぎ こんにやく 白ねぎ しょうが ぶなしめじ エリンギ にんじん 乾しいたけ	酒 みりん しょうゆ 煮干し	683kcal 26.4g 16.7g
8	木	体育祭のため、給食はありません					
9	金	しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 滋賀県産麦ごはん はくさい ^{はくさい} 白菜のおひたし さわらの ^{こうみや} 香味焼き じゃがいものうま煮 ^に	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さわら 鶏肉	しょうが はくさい にんじん 青ねぎ たまねぎ だいこん こんにやく	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	716kcal 36.1g 17.6g
13	火	体育祭予備日のため、給食はありません					
14	水	しがけんさんむぎ ^{とくさんぶつ} 郷土料理・特産物：滋賀県 滋賀県産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 わかさぎのから揚げ ^あ かしわのじゅんじゅん こまつなともやしのおか炒め ^{いた}	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 わかさぎ(び わ湖産) 花かつお 鶏肉 焼き豆腐	こまつな りよくともやし はくさい たまねぎ 赤こんにやく 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ	722kcal 29.0g 19.8g
15	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 ブロッコリーのサラダ・ごまドレッシング	コッペパン じゃがいも なたね油 ごまドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	ブロッコリー キャベツ にんじん トマト たまねぎ エリンギ	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	761kcal 26.2g 29.4g
16	金	秋季総体のため、給食はありません					
19	月	しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 滋賀県産麦ごはん ぶたにく ^や 豚肉のしょうが焼き ^み 美だくさんみそ汁 ^{しる} キャベツとツナの炒め物 ^{いた}	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 豆腐 みそ 油揚げ	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう	酒 塩 しょうゆ コンソメ こしょう 煮干し	721kcal 33.2g 21.5g
20	火	しがけんさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 滋賀県産麦ごはん こめこてん ^{ぶた} ちくわの米粉天ぷら☆ じゃが豚キムチ* ほうれんそうのおひたし	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 豚肉	ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん にら 糸こんにやく キムチ (はくさい)	みりん しょうゆ 削り節	827kcal 26.3g 26.2g

☆ 20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
			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	
							中学校
21	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん あげ豆腐の和風だれ* ☆ キャベツの塩麹炒め だいこんと鶏団子の煮物	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 塩麹	牛乳 豆腐ステーキ 豚肉 チキンボール	白ねぎ キャベツ だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 削り節	717kcal 25.8g 21.6g
22	木	コッペパン チキンナゲット ☆ いろど やさい 彩り野菜サラダ・柑橘ドレッシング	コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 チキンナゲッ ト 豚肉	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ トマト にんじん エリンギ	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	745kcal 29.5g 25.6g
23	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん とりにく 鶏肉のガーリック焼き こうや豆腐 にももの 高野豆腐の煮物	麦ごはん 三温糖 なたね油 すりごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	にんにく にんじん りよくとうもやし こまつな たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 削り節	706kcal 37.8g 17.6g
26	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 ちくわと大豆のサクッと揚げ* だいこんサラダ おうみぎゅうい しもさかもとしょうがっこう 近江牛入り下阪本小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング じゃがいも さつまいも カレールウ	のむヨーグル ト(A) 焼き竹輪 大豆(近江牛) ウインナー	だいこん みずな たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	869kcal 26.2g 27.0g
27	火	【外国料理・ベトナム】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん チャーゾー (揚げ春巻) ボーサオ(チンゲンサイと牛肉の炒め物)* フォーガー (米粉めん入りスープ)	麦ごはん なたね油 三温糖 フォー	牛乳 春巻 牛肉 鶏肉	チンゲンサイ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん こまつな レモン果汁	しょうゆ オイスター ソース こしょう 塩 中華スープ	815cal 26.0g 29.7g
28	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん こまつな 小松菜のおかかあえ	麦ごはん なたね油	牛乳 さば 花かつお チキンボール	こまつな 青ねぎ りよくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 出し昆布 塩 削り節	716kcal 34.2g 24.7g
29	木	【ハロウィン献立】 パンプキンロール ポテトサラダ パンプキンポタージュ	パンプキンロール 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ ホワイトルウ	牛乳 鶏肉	しょうが にんにく にんじん かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	塩 酒 しょうゆ こしょう コンソメ	786kcal 36.7g 24.1g
30	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ホキの竜田揚げ さつまいものみそ汁	麦ごはん 上新粉 でん粉 三温糖 なたね油 はるさめ さつまいも	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ みそ	しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	791kcal 30.5g 23.2g

- ☆ 21日(水) 揚げ豆腐の和風だれ
中学生は2個です。
- ☆ 22日(木) チキンナゲット
中学生は3個です。
* は、新しい料理などです。お楽しみに・・・
- ※ 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。

- ★こんだてから
- 14 日 「わかさぎのから揚げ」に使用されるわかさぎは、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。
- 26 日 下阪本小学校おすすめカレーは、「近江牛が入った野菜たっぷりカレー」がテーマです。お月見をしている気分にしたいため、星型のにんじんが入っているのがポイントです。

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

