



令和7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	中学校
3	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(A) あつあ 厚揚げと大豆のコロコロ揚げ キャベツのレモン和え ひらのしょうがっこう 平野小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも カレールウ はちみつ	のむヨーグルト (A) 厚揚げ 大豆 牛肉 鶏肉	キャベツ だいこん レモン果汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ 米酢 ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 こしょう	807kcal 21.3g 21.7g
4	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き はくさいサラダ* やさい 野菜のスープ煮	コッペパン なたね油 和風ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく はくさい きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ セロリー	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	706kcal 34.0g 23.9g
5	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの照り焼き ごぼうサラダ あつあ 厚揚げの煮物	麦ごはん 三温糖 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 あじ 厚揚げ	ごぼう キャベツ カラーピーマン こんにゃく にんじん えだまめ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	760kcal 34.5g 19.8g
8	月	ちゅうかめん ぎゅうにゅう 中華麺 牛乳 だいがく 大学かぼちゃ とりにく 鶏肉とキャベツのオイスターソース炒め マーボースープ*	中華麺 でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 豆みそ みそ	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ しょうが	みりん しょうゆ オイスター ソース こしょう 塩 トウバンジャン 中華スープ	700kcal 25.2g 21.1g
9	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き キャベツの塩昆布あえ しおこんぶ ちくぜんに 筑前煮	麦ごはん マーマレード なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ごぼう れんこん	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	696kcal 33.6g 16.8g
10	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き はくさい あまづ 白菜の甘酢あえ ぶたじる 豚汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ	はくさい にんじん だいこん 赤こんにゃく ごぼう 青ねぎ	酒 塩 塩 米酢 しょうゆ 煮干し	716kcal 32.8g 24.9g
11	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグ だいこんサラダ わふう 和風ドレッシング きのこのブラウンシチュー	コッペパン なたね油 和風ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 チキンハンバー グ 豚肉	だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ	ケチャップ ウスターソー ス こしょう 塩	812kcal 34.5g 30.3g
12	金	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ やさい ごもくに 野菜の五目煮 れんこんのタルタルサラダ*	麦ごはん でん粉 タルタルソース なたね油 三温糖	のむヨーグルト (B) むらさきいか 鶏肉	しょうが れんこん きゅうり たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく 乾しいたけ さいやいんげん	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節	723kcal 30.4g 14.8g
16	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げのあまからだれかけ とうがんの鶏そぼろ煮 アップルシャーベット	麦ごはん 三温糖 でん粉 なたね油	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉	とうがん にんじん こんにゃく たまねぎ しょうが さいやいんげん アップルシャーベット	しょうゆ みりん 酒 削り節	683kcal 21.8g 15.6g
17	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ☆ ほうれんそうのおひたし じゃがいもと鶏肉のうま煮	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 あおのり 鶏肉	ほうれんそう りよくとうもやし にんじん たまねぎ さいやいんげん	みりん しょうゆ 削り節	837kcal 27.2g 25.2g

☆ 17日(水)ちくわの磯辺揚げ 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
			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
18	木	【 ^{がいこくりょうり} 外国料理・トンガ】 バターリッチパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 イカウム（ ^{あかうお こうそうや} 赤魚の香草焼き）＊ サパスイ（ ^{やはるさめ} 焼き春雨）＊ ペレ（ ^{とりにく やさい どうにゅう} 鶏肉と野菜の豆乳クリーム煮）＊	バターリッチパン なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 赤魚 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく パセリ にんじん チンゲンサイ たまねぎ オクラ	白ワイン 塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	742kcal 37.3g 23.1g
19	金	【 ^{きょうどりょうり とくさんぶつ ががわけん} 郷土料理・特産物：香川県】 ^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さわらの ^{たつた あ} 竜田揚げ ^{こまつな} 小松菜のけんちゃん＊ ^い レタス入りコンソメスープ＊	麦ごはん でん粉 上新粉 なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ 鶏肉	しょうが こまつな にんじん たまねぎ レタス	酒 しょうゆ 塩 煮干し コンソメ こしょう	798kcal 32.9g 28.2g
22	月	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく や とりだんご} 豚肉のしょうが焼き 鶏団子のみそ汁 ゼリー（ハスカップ）	麦ごはん なたね油 ゼリー（ハスカップ）	牛乳 豚肉 チキンボール 油揚げ みそ	たまねぎ しょうが だいこん ぶなしめじ はくさい 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	724kcal 33.5g 21.4g
24	水	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{とりだんご やさい} 鶏団子の野菜あんかけ チンゲンサイのナムル ビーフンスープ	麦ごはん 三温糖 でん粉 なたね油 ごま油 すりごま ビーフン	牛乳 チキンボール	カラーピーマン たまねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし だいこん にんじん 青ねぎ ぶなしめじ	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 塩 中華スープ こしょう	707kcal 24.8g 21.2g
25	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フランクフルトケチャップソースかけ キャベツのサラダ ^{どうにゅうい} 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	ケチャップ ウスターソース 米酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	756kcal 28.3g 28.6g
26	金	【 ^{しが さんぶつ た} 滋賀の産物を食べようデー】 ^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 わかさぎの ^あ カレー揚げ ^{こまつな} 小松菜とゆばのみそ炒め＊ ^{ぶた} 豚じゃが	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 生ゆば みそ 豚肉	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ 赤こんにゃく さやいんげん	酒 塩 カレー粉 しょうゆ みりん 削り節	766kcal 27.3g 21.8g
29	月	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく こうみや} 豚肉の香味焼き ^い ツナ入りホットポテトサラダ＊ ^み 実だくさんみそ汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 まぐろ・水煮フ レーク 豆腐 みそ	にら とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ ぶなしめじ	酒 しょうゆ さんしょう粉 塩 煮干し	731kcal 31.4g 23.2g
30	火	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 いわしのおろしだれ もやしのごま ^あ 和え ^{どうふ} 豆腐とわかめのすまし汁	麦ごはん でん粉 なたね油 上新粉 三温糖 すりごま いりごま	牛乳 いわし 油揚げ わかめ 豆腐	だいこん りょくとうもやし こまつな にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	781kcal 30.0g 27.2g

※ 麦ごはんは、滋賀県産米を使用しています。

※ 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

3 日 平野小学校おすすめカレーは、牛肉、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎの他、季節を感じることができる「かぼちゃ」や「とうもろこし」が入っています。また、「はちみつ」を入れた甘めのカレーを考えてくれました。

19 日 「けんちゃん」は野菜と豆腐の炒め物のことで、香川県の代表的な郷土料理です。香川県では高菜の一種である「まんば」という野菜を使いますが、給食では「こまつな」を使います。

・・・保護者の方へお願い・・・

●皆様からいただいております学校給食費は、すべて食材の購入費となっています。

毎月の学校給食費は期日までにお支払いいただきますようお願いいたします。

9月分の口座振替日は10月28日(火)です。

納付予定額は、中学校5,220円です。ただし、学校行事等により変更となる場合があります。

●第3子以降の給食費免除の申請を随時受付しています。詳しくはHPをご確認ください。