令和7年 12月　　こんだてひょう

今月の目標：　寒さに負けない食事をしよう

東部A学校給食共同調理場(中央小･平野小･膳所小･富士見小･晴嵐小･石山小･南郷小･大石小)

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主な材料：黄 おもにエネルギーのもとになる	主な材料：赤 おもに体をつくる	主な材料：緑 おもに体の調子を整える	主な材料：その他	エネルギー たんぱく質 脂質 小学校
1	月	白ごはん　牛乳 鶏肉のガーリック焼き はくさいとツナの炒め物　高野豆腐の煮物	白ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 まぐろ･油漬フレーク 高野豆腐 油揚げ	にんにく はくさい ピーマン たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒　塩 しょうゆ みりん コンソメ こしょう 削り節	563kcal 30.6g 15.7g
2	火	【かみかみデー】 白ごはん　のむヨーグルト(B) いかの磯辺揚げ　実だくさんみそ汁 キャベツとささみの塩こんぶあえ	白ごはん でん粉 なたね油	のむヨーグルト(B) むらさきいか あおのり 鶏ささ身　みそ 塩昆布　豚肉 油揚げ　豆腐	キャベツ だいこん ごぼう にんじん ぶなしめじ	酒 しょうゆ 塩 みりん 煮干し	547kcal 27.0g 12.2g
3	水	コッペパン　牛乳 フライドポテト だいこんとみずなのサラダ ・柑橘ドレッシング ハッシュドポーク	コッペパン じゃがいも なたね油 柑橘ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん みずな たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	575kcal 20.6g 21.2g
4	木	白ごはん　牛乳 さばのつけ焼き 切干しだいこんのうま煮　豚汁	白ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば　鶏肉 豚肉　豆腐 油揚げ みそ	切干しだいこん だいこん　にんじん ぶなしめじ たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん　塩 削り節 煮干し	585kcal 29.6g 21.9g
5	金	白ごはん　牛乳 鶏肉のチリソースがけ 春雨サラダ 豚肉の中華スープ	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 はるさめ	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが　にんにく たまねぎ　きゅうり りょくとうもやし はくさい だいこん にんじん 乾しいたけ	塩　米酢 酒　しょうゆ トウバンジャン ケチャップ 中華スープ こしょう	601kcal 25.3g 18.0g
8	月	【学校給食用料理コンクール入賞料理】♡ 白ごはん　牛乳 たっぷり野菜あんかけの豆腐ハンバーグ＊♡ ポテトサラダ　わかめのすまし汁	白ごはん 三温糖 ごま油 でん粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豆腐ハンバーグ わかめ 蒸しかまぼこ	カラーピーマン ピーマン 白ねぎ　きゅうり にんじん　だいこん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 出し昆布 削り節	540kcal 20.8g 16.8g
9	火	【滋賀の産物を食べようデー】 白ごはん　牛乳 厚揚げと大豆の揚げがらめ ブロッコリーのサラダ・和風ドレッシング かしわのじゅんじゅん	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 和風ドレッシング じゃがいも	牛乳 厚揚げ 大豆 鶏肉	キャベツ はくさい ブロッコリー たまねぎ ごぼう 赤こんにゃく えのきたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん	580kcal 22.5g 18.3g
10	水	黒糖パン　牛乳 フランクフルト　キャベツのカレーソテー 野菜のスープ煮込み	黒糖パン なたね油 じゃがいも	牛乳 フランクフルト 鶏肉	キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん にんじん パセリ	カレー粉 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	575kcal 23.5g 20.8g
11	木	【冬至献立】 白ごはん　牛乳 さわらの幽庵焼き　かぼちゃの豚そぼろ煮 れんこんと鶏肉のあんかけ汁＊	白ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 さわら 豚ひき肉 鶏肉	ゆず果汁 かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	545kcal 27.4g 15.0g

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	小学校
12	金	白ごはん　牛乳 鶏肉の塩こうじから揚げ チンゲンサイのおかかあえ　厚揚げの煮物	白ごはん 塩麹 でん粉　なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 花かつお 厚揚げ	チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん えだまめ	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	640kcal 28.1g 19.0g
15	月	【外国料理・韓国】 白ごはん　牛乳 豚肉のサムジャンたれかけ＊ こまつなのナムル タッカンマリ風スープ （鶏肉の水炊き風スープ）＊	白ごはん なたね油 三温糖 ごま油 すりごま じゃがいも トック	牛乳 豚肉 豆みそ 鶏肉	こまつな だいこん にんじん にんにく はくさい にら	酒 コチュジャン 米酢 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	586kcal 27.2g 16.5g
16	火	【郷土料理・特産物：山形県】 白ごはん　牛乳 たらの竜田揚げ ほうれんそうのおひたし　いも煮	白ごはん でん粉 なたね油 さといも じゃがいも 三温糖	牛乳 たら 豚肉 厚揚げ みそ	ほうれんそう キャベツ えのきたけ にんじん こんにゃく ごぼう 白ねぎ	酒 しょうゆ みりん 削り節	598kcal 25.8g 17.8g
17	水	【お楽しみ献立】 コッペパン　牛乳 ローストチキン　冬野菜の豆乳シチュー ケーキ（米粉いちご）	コッペパン 三温糖 なたね油 じゃがいも ホワイトルウ ケーキ（米粉いちご）	牛乳 鶏肉 豆乳	しょうが にんにく だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム	塩 酒 しょうゆ こしょう コンソメ	625kcal 30.4g 20.8g
18	木	白ごはん　牛乳 わかさぎのから揚げ キャベツとこまつなのあえもの 近江牛肉じゃが	白ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 わかさぎ 牛肉（近江牛）	キャベツ こまつな たまねぎ 糸こんにゃく にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節 塩	582kcal 21.7g 19.4g
19	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 白ごはん　のむヨーグルト(A) かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ だいこんの甘酢あえ 瀬田北中学校おすすめカレー	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 大豆 豚肉	かぼちゃ だいこん カラーピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう	塩 しょうゆ 米酢 カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	624kcal 18.1g 17.1g

※ 白ごはんは、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。
※ エネルギー、たんぱく質、脂質の値は小学校3･4年生の一食当たりの栄養量です。

♡は、学校給食用料理コンクール入賞料理です。
＊は、新しい料理などです。お楽しみに･･･

★こんだてから

8 日　「たっぷり野菜あんかけの豆腐ハンバーグ」は、令和6年度学校給食用料理コンクールで佳作に選ばれた、皇子山中学校の生徒さんの料理を給食用にアレンジして提供します。

18 日　近江牛は、日本で一番古いブランド牛といわれています。びわ湖畔の豊かな大地で育ち、きめ細かい滑らかな肉質、しつこさのない甘い脂、香りがよいのが特徴です。今月は、近江牛を使った肉じゃがを献立に取り入れました。

19 日　「瀬田北中学校おすすめカレー」は、昨年度の2年生が考えたカレーの中から、全校生徒の投票により選ばれたカレーです。カレーに明るいイメージを持たせたいという想いがあり、緑色のほうれん草やオレンジ色のにんじんが入っています。

・・・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。
12月分の口座振替日は1月28日(水)です。
納付予定額は、小学校3,600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。

●給食の献立を大津市学校給食課のInstagramで投稿しています。こちらをチェック →