

令和8年 4月 こんだてひょう

今月の目標： 楽しく食べよう

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 材				エネルギー たんぱく質 脂 質
			⑨ おもにエネルギーの もとになる	⑩ おもに 体をつくる	⑪ おもに体の調子を 整える	その他	
13	月	【 ^{がいこくりょうり} 外国料理・ ^{ちゅうごく} 中国】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 あ 揚げポークしゅうまい☆ はんさんすー (春雨の中華サラダ) はつほうさい 八宝菜	麦ごはん なたね油 はるさめ 三温糖 ごま油 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ 乾しいたけ	しょうゆ 米酢 塩 中華スープ こしょう	560kcal 19.4g 16.9g
14	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) いかのかりん ^あ 揚げ じゃがいも ^{ぶたにく} と豚肉の炒め物 とりだんご ^{じり} 汁 鶏団子汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	のむヨーグルト (B) むらさきいか 豚肉 チキンボール	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 出し昆布 削り節	556kcal 23.9g 11.2g
15	水	【お花見献立】 コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 はながた 花型ハンバーグのケチャップソースかけ いろど やさい 彩り野菜 コーンポタージュースープ*	コッペパン なたね油 三温糖 和風ドレッシング ホワイトルウ	牛乳 花型ハンバーグ	だいこん こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	ウスターソース ケチャップ コンソメ こしょう 塩	593kcal 23.5g 22.5g
16	木	【郷土料理・特産物：鹿児島県】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん・ふりかけ (かつお) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの ^{たつたあ} 竜田揚げ さつま ^{じり} 汁 ゼリー (みかん)	麦ごはん でん粉 なたね油 ゼリー (みかん)	ふりかけ (かつお) 牛乳 さわら 鶏肉 厚揚げ みそ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	650kcal 25.9g 22.1g
17	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とり ^や 鶏肉のカレーマヨ焼き あおな 青菜のおひたし ぶた 豚じゃが	麦ごはん マヨネーズ 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 塩 カレー粉 しょうゆ 削り節 みりん	563kcal 29.4g 16.2g
20	月	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ぶた ^{こうみや} 豚肉の香味焼き はる 春キャベツのおかかあえ あつあ ^{いた} 厚揚げの炒め煮	麦ごはん 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 花かつお 鶏肉 厚揚げ	白ねぎ キャベツ こまつな たまねぎ さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 みりん 塩 削り節	570kcal 28.1g 15.9g
21	火	【滋賀の産物を食べようデー】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とり ^あ 鶏肉のから揚げ こまつな ^{あか} と赤こんにゃくの炒め物 う ^{まめじり} 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 打ち豆 (大豆) 油揚げ みそ	こまつな 赤こんにゃく りよくとうもやし だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ しょうが	酒 しょうゆ みりん 煮干し	597kcal 29.0g 20.2g

☆ 13日(月) 揚げポークしゅうまい

小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個です。

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
22	水	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 とりにく や 鶏肉のバジル焼き ポテトサラダ コンソメスープ	黒糖パン なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	白ワイン 塩 こしょう バジルソース コンソメ	579kcal 28.6g 20.6g
23	木	【入学・進級お祝い献立】 せきはん ぎゅうにゅう 赤飯・ごましお 牛乳 ちくわのこめ ^{こめてん} 粉 ^{てん} 天 ^{てん} ぷら ^{ぷら} ☆ はる た 春の炊きあわせ プリン (いちご)	赤飯 ごましお 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 プリン (いちご)	牛乳 焼き竹輪 鶏肉	こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき	みりん しょうゆ 削り節	617kcal 20.3g 20.9g
24	金	【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 のむヨーグルト(A) あつあ だいず 厚揚げと大豆のコロコロ揚げ かいそう 海藻サラダ チキンカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 しそドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 厚揚げ 大豆 海藻ミックス 鶏肉	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん	塩 ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 こしょう	614kcal 20.6g 17.5g
27	月	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	しょうが ほうれんそう りよくとうもやし にんじん にんにく たまねぎ 白ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん コチュジャン ケチャップ トウバンジャン 中華スープ こしょう	587kcal 26.0g 18.6g
28	火	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしお ^{しお} 塩 ^{しお} 焼き ぶたにく やさい いた もの 豚肉と野菜の炒め物 とうふ あぶらあ する 豆腐と油揚げのみそ汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ 青ねぎ	酒 塩 中華スープ オイスター ソース しょうゆ こしょう 煮干し	568kcal 27.9g 21.9g
30	木	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト はる 春キャベツのサラダ ハッシュドポーク	麦ごはん じゃがいも なたね油 三温糖 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん とうもろこし レモン果汁 たまねぎ エリンギ トマト	塩 しょうゆ 米酢 ケチャップ ウスターソー ス こしょう	560kcal 17.6g 17.2g

☆ 23日(木) ちくわの米粉天ぷら

小学生は低学年・中学年:1個、高学年: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・・・

※ 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。

★こんだてから

16日 「さつま汁」は、鶏肉を使った具沢山のみそ汁で、鹿児島県全地域で食べられている郷土料理です。また、鹿児島県は、あまなつ、タンカン、温州みかんなど美味しい柑橘類で知られています。

23日 赤飯の赤色には意味があります。昔から、「赤色には災いを避ける力がある」と信じられていたので、魔除けの意味を込めてお祝いの日には赤飯が食べられてきました。日本の伝統的な食文化の一つです。

学校給食費について

●小学校給食費は、自己負担をなくすため徴収いたしません。

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

