

令和8年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう

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 小学校
			(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	
1	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 あじの竜田揚げ 豚じゃが チンゲンサイの塩こんぶあえ	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 あじ 塩昆布 豚肉	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ 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	627kcal 27.8g 20.5g
7	木	【端午の節句献立】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークハンバーグにんにくしょうゆだれ* 鶏肉とたけのこのうま煮 かまぼこのすまし汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉 ちらしかまぼ こ(かぶと)	にんにく 赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 みりん 米酢 しょうゆ 出し昆布 削り節 塩	541kcal 22.3g 15.8g
8	金	【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) いかのかりん揚げ わかめともやしの酢のもの 豚汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	のむヨーグル ト(B) むらさきいか わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが りょくとうもやし にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 塩 煮干し	549kcal 25.6g 12.2g
11	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 あげポークしゅうまい☆ 鶏肉と野菜の中華風煮ゼリー(ライ チー)	麦ごはん なたね油 でん粉 ゼリー(ライ チー)	牛乳 ポークしゅう まい 鶏肉 蒸しかまぼこ	はくさい ビーマン チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ 中華スープ	549kcal 21.8g 14.5g
12	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 てや 照り焼きチキン 厚揚げとちくわの煮物 キャベツのサラダ・ごまドレッシング	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 焼き竹輪	キャベツ とうもろこし にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	573kcal 28.5g 16.0g
13	水	まっちゃ 抹茶パン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ こまつなとツナのソテー チキンウインナーと野菜のスープ煮	抹茶パン でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 大豆 まぐろ・油漬フ レーク チキンウイン ナー	かぼちゃ こまつな りょくとうもやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	628kcal 23.2g 24.6g
14	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 豚肉のしょうが焼き 彩り野菜サラダ 鶏肉とはくさいのはるさめ煮*	麦ごはん 和風ドレッシング はるさめ 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん はくさい とうもろこし カラーピーマン りょくとうもやし	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節	544kcal 27.1g 15.1g
15	金	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のガーリック揚げ コーンポテト 豚ひき肉のトマトソース煮	ソフトめん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ トマト	酒 塩 コンソメ しょうゆ こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピュー レー	624kcal 33.1g 19.5g
18	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 厚揚げのみそだれかけ もやしの甘酢あえ 鶏団子汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 はるさめ	牛乳 厚揚げ みそ チキンボール	りょくとうもやし カラーピーマン キャベツ にんじん だいこん 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 出し昆布 削り節	559kcal 20.5g 17.4g
19	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 さばの塩こうじ焼き きのお吸い物 ひじきと鶏肉のうま煮	麦ごはん 塩麴 なたね油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 干しひじき 油揚げ	えだまめ にんじん たまねぎ 青ねぎ だいこん えのきたけ ぶなしめじ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節 出し昆布	560kcal 28.3g 20.3g

☆ 11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 材			料	エネルギー たんぱく質 脂質 小学校
			(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		
20	水	【 ^{がいこくりょうり} 外国料理・オランダ】 バターリッチパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 キベリング (たらのから揚げ) スタンプット (オランダ風マッシュポテト) ^{とうにゅうい} 豆乳入りマスタードスープ*	バターリッチパン でん粉 なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 たら 鶏肉 豆乳	パセリ たまねぎ にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 粒入りマスタード	647kcal 29.8g 23.5g
21	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 ^{とりにく} 鶏肉 のしょうゆマヨ焼き* アスパラガスのサラダ ^{こうやどうふ} 高野豆腐 ^{にもの} の煮物	麦ごはん なたね油 マヨネーズ しそドレッシング 三温糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	565kcal 29.7g 19.6g
22	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 ちくわの米粉天ぷら☆ キャベツと豚肉の炒め物 ^{とうふ} 豆腐と新じゃがいものみそ汁	麦ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ りょくとうもやし とうもろこし 青ねぎ たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	570kcal 21.5g 20.9g
25	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 トック入りスープ	麦ごはん ^{でん粉} でん粉 三温糖 ごま油 すりごま なたね油 トック	牛乳 鶏肉 豚肉	チンゲンサイ りょくとうもやし しょうが 青ねぎ にんにく にんじん たまねぎ 乾しいたけ	酒 塩 みりん しょうゆ コチュジャン ケチャップ トウバンジャン 中華スープ	624kcal 27.3g 18.9g
26	火	【 ^{きょうどりょうり} 郷土料理・ ^{とくさんぶつ} 特産物：京都府】 ^{しがけんさんむぎ} 滋賀県産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さわらの西京焼き* はくさいの赤しそあえ ^{とりにく} 鶏肉と春野菜の炊いたん	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 白みそ 鶏肉	しょうが キャベツ はくさい 赤しそ こんにゃく だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	みりん 酒 塩 しょうゆ 削り節 出し昆布	543kcal 29.3g 14.4g
27	水	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 キャベツとえだまめのサラダ・マヨネーズ	コッペパン じゃがいも なたね油 マヨネーズ ハヤシルウ	牛乳 豚肉	えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし エリンギ トマト にんじん	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	649kcal 22.4g 29.7g
28	木	【 ^{しが} 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 こあゆの磯辺揚げ ^{いそべあ} かんびょうのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 こあゆ あおりの 鶏肉 焼き豆腐	かんびょう キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	558kcal 24.0g 16.6g
29	金	【おすすすめカレー・ ^{のこ} 残さず ^た 食べようデー】 ^{しがけんさんむぎ} 滋賀県産麦ごはん ^{のむ} のむヨーグルト(A) ^{とりにく} 鶏肉のバジル焼き はくさいともやしの梅かつおあえ ^{ぜせしょうがっこう} 膳所小学校おすすすめカレー	麦ごはん なたね油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 鶏肉 花かつお 牛肉	にんにく はくさい りょくとうもやし 梅肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	白ワイン 塩 こしょう バジルソース みりん しょうゆ カレー粉 ウスターソース ケチャップ	548kcal 24.2g 10.0g

☆ 22日(金) 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。

*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。

※ 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

28日 「こあゆの磯辺揚げ」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、えびとかに一緒に水揚げされます。

29日 「膳所小学校おすすすめカレー」には、牛肉、とうもろこし、ほうれんそうが入っています。食材はできるだけ小さめに切り、食べやすく、栄養バランスもよいところがポイントです。小学校1年生から中学校3年生まで、誰でも食べられるよう工夫してくれました。

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 →

