

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B学校給食共同調理場(田上小・上田上小・青山小・瀬田小・瀬田南小・瀬田東小・瀬田北小)

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	【端午の節句献立】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ポークハンバーグにんにくしょうゆだれ* とりにく 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 赤こんにやく 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
7	木	【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 ぶたじる 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
8	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 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 糸こんにやく 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
11	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 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 ぜんじょうがっこう 膳所小学校おすすめカレー	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
12	火	まっちゃん 抹茶パン 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
13	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き いろどり やさい 彩り野菜サラダ とりにく 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
14	木	ソフトめん 牛乳 とりにく 鶏肉のガーリック揚げ コーンポテト ぶた 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
15	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 あげポークしゅうまい☆ とりにく やさい ちゅうかふうに 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 ピーマン 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
18	月	【郷土料理・特産物：京都府】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き* はくさいの赤しそあえ とりにく はるやさい た 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 こんにやく 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

☆ 15日(金) 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				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	
19	火	コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 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
20	水	しがけんさんむぎ <small>ぎゅうにゅう</small> 滋賀県産麦ごはん 牛乳 あつあ <small>あま</small> 厚揚げのみそだれかけ もやしの甘酢あえ とりだんご <small>じゅう</small> 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
21	木	しがけんさんむぎ <small>ぎゅうにゅう</small> 滋賀県産麦ごはん 牛乳 こめこてん ちくわの米粉天ぷら☆ ふたにく <small>いた</small> <small>もの</small> キャベツと豚肉の炒め物 とうふ <small>しん</small> 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
22	金	しがけんさんむぎ <small>ぎゅうにゅう</small> 滋賀県産麦ごはん 牛乳 て <small>あつあ</small> 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 <small>でん粉</small> 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
25	月	しがけんさんむぎ <small>ぎゅうにゅう</small> 滋賀県産麦ごはん 牛乳 とり <small>にく</small> 鶏肉のしょうゆマヨ焼き* アスパラガスのサラダ <small>こうやどうふ</small> <small>にもの</small> 高野豆腐の煮物	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
26	火	<small>がいこくりょうり</small> 【外国料理・オランダ】 バターリッチパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 キベリング (たらのから揚げ) スタンポット (オランダ風マッシュポテト) とうにゅうい <small>り</small> 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
27	水	<small>しが</small> <small>さんぶつ</small> <small>た</small> 【滋賀の産物を食べようデー】 しがけんさんむぎ <small>ぎゅうにゅう</small> 滋賀県産麦ごはん 牛乳 いそ <small>あ</small> こあゆの磯辺揚げ <small>かんびょう</small> <small>の</small> <small>あえ</small> <small>もの</small> 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
28	木	しがけんさんむぎ <small>ぎゅうにゅう</small> 滋賀県産麦ごはん 牛乳 しお <small>や</small> さばの塩こうじ焼き <small>きのこのお吸い物</small> ひじきと鶏肉のうま煮	麦ごはん 塩麹 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 <small>にんじん</small> たまねぎ <small>青ねぎ</small> 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
29	金	しがけんさんむぎ <small>ぎゅうにゅう</small> 滋賀県産麦ごはん 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 <small>でん粉</small> 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 <small>青ねぎ</small> にんにく <small>にんじん</small> たまねぎ 乾しいたけ	酒 塩 <small>みりん</small> 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

☆ 21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。

*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

11日 「膳所小学校おすすめカレー」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。

27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、えびとかにが一緒に水揚げされます。

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

