

令和8年 7月 こんだてひょう

今月の目標： 暑さに負けない食事をしよう

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	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ あまず 厚揚げの甘酢あんかけ こまつな しおこんが 小松菜の塩昆布あえ ふた 豚じゃが	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 厚揚げ 塩昆布 豚肉	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	米酢 しょうゆ みりん 塩 削り節	560kcal 20.6g 16.1g
2	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや さばの塩焼き うめあ チンゲンサイの梅和え にもの がんもどきととうがんの煮物	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば がんもどき 鶏肉	チンゲンサイ りよくとうもやし とうがん にんじん たまねぎ	酒 塩 梅干し(乾) しょうゆ みりん 削り節	587kcal 29.8g 22.0g
3	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しポークしゅうまい☆ だいこん 大根のごまサラダ あつあ ちゅうかに 厚揚げの中華煮	麦ごはん ごま油 三温糖 いりごま じゃがいも なたね油 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 厚揚げ 鶏肉	だいこん きゅうり カラーピーマン 乾しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん 青ねぎ	しょうゆ 塩 中華スープ	572kcal 24.1g 16.5g
6	月	たなばたこんだて 【七夕献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグ て や 照り焼きソースかけ たなばたじる 七夕汁 たなばた ゼリー (七夕)	麦ごはん 三温糖 でん粉 ビーフン ゼリー (七夕)	牛乳 チキンハンバーグ ちらしかまぼこ (星)	たまねぎ 乾しいたけ オクラ	みりん しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	546kcal 20.0g 13.6g
7	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット☆ キャベツのカレー風味* ふたにく 豚肉のブラウンシチュー	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 チキンナゲット 豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ	塩 こしょう カレー粉 コンソメ しょうゆ	620kcal 23.6g 25.1g
8	水	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) あ いかのかりん揚げ こんさい からいた 根菜のピリ辛炒め* こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物	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 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	しょうが ごぼう 赤こんにゃく れんこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 削り節	577kcal 27.1g 12.9g

☆ 3日(金)蒸しポークしゅうまい

小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個です。

☆ 7日(火)チキンナゲット

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	
9	木	【 ^{がいこくりょうり} 外国料理・ブラジル】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ^や 豚肉のガーリック焼き ヴィナグレッッチサラダ (ブラジル風キャベツのサラダ)* フェイジョアーダ (ブラジル ^{ふうまめ にこ} 風豆の煮込み)	麦ごはん なたね油 オリーブ油 三温糖 白いんげん豆 じゃがいも	牛乳 豚肉 チキンウインナー	にんにく キャベツ カラーピーマン きゅうり パセリ にんじん たまねぎ トマト	酒 塩 こしょう しょうゆ 米酢 コンソメ	552kcal 25.7g 16.4g
10	金	【 ^{しが きんぶつ た} 滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ ^{たつたあ} の竜田揚げ かぼちゃ ^{ぶたにく いた に} と豚肉の炒め煮 お膳汁 ^{こうじ}	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 豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ だいこん 赤こんにやく ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節 煮干し	573kcal 20.5g 18.2g
13	月	【 ^{きょうど りょうり とくさんぶつ えひめけん} 郷土料理・特産物：愛媛県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん・ふりかけ(わかめ) ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ ^{こめこてん} の米粉天ぷら☆ せつかじる ^{とうふ} 豆腐のみそ汁 ゼリー (いよかん)	麦ごはん 上新粉 なたね油 ゼリー (いよかん)	ふりかけ(わかめ) 牛乳 焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	だいこん 切干しだいこん にんじん ごぼう 糸みつば	煮干し	592kcal 21.2g 19.4g
14	火	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ロングウインナー* ツナポテト ミネストローネ	コッペパン なたね油 じゃがいも マヨネーズ 米粉マカロニ 三温糖	牛乳 ロングウインナー まぐろ・油漬フレーク 鶏肉	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	605kcal 25.9g 23.6g
15	水	【 ^{のこ た} 残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) だいず ^{おやこ あ} 大豆とえだまめの親子揚げ キャベツのサラダ なつやさい ^い 夏野菜カレー	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 大豆 鶏肉	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ なす トマト	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	644kcal 23.9g 18.7g

☆ 13日(月)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

9日 「ヴィナグレッッチ」はブラジル料理で定番の、酸味のあるソースのことで、給食ではこれをサラダのドレッシングとして使います。また「フェイジョアーダ」は豆と肉を煮込んだ、ブラジルの代表的な料理の一つです。

13日 「石花汁」は、愛媛県の今治市大島に伝わる郷土料理です。この地域は「大島石」という石材の名所として知られ、寒い時期に、石切り場でこの汁物が食べられてきたそうです。鍋に熱した石を入れて煮るので鍋の中がとても熱くなり、入れた豆腐がくずれて花が咲くように見えることから、この料理名になったといわれています。

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

