

令和8年 9月 こんだてひょう

今月の目標： 丈夫な体をつくろう

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
			④ おもにエネルギーのもとになる	⑤ おもに体をつくる	⑥ おもに体の調子を整える	その他	
3	木	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん・ふりかけ(わかめ) ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎの更紗揚げ ぶた 豚じゃが ゼリー (ライチー)	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも ゼリー (ライチー)	ふりかけ(わかめ) 牛乳 わかさぎ 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ カレー粉 みりん 削り節	591kcal 20.9g 17.3g
4	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 さんまの塩焼き だいこんサラダ・しそドレッシング とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	麦ごはん しそドレッシング	牛乳 さんま 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	酒 塩 煮干し	590kcal 24.4g 24.3g
7	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 さわらの竜田揚げ ひじきのうま煮 あぶら じゃがいもと油揚げのみそ汁	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 さわら 干しひじき 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが さやいんげん 赤こんにゃく にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 削り節 煮干し	630kcal 26.1g 23.3g
8	火	ことう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ	黒糖パン 三温糖 コールスロードレッシング	牛乳 チキンハンバー グ ウインナー	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん	ウスターソース ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	595kcal 25.3g 20.8g
9	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き ナムル とりだんご ちゅうか 鶏団子の中華スープ	麦ごはん 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 豚肉 チキンボール 豆腐	にんにく 青ねぎ チンゲンサイ りよくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	552kcal 27.8g 18.4g
10	木	【おすすめカレー のこ 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) だいず あつあ 大豆と厚揚げのたれがらめ キャベツのサラダ・和風ドレッシング かみたなかみしょうがっこう 上田上小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 厚揚げ 牛肉 豚肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん なばな ズッキーニ りんごピューレ	しょうゆ カレー粉 ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう	627kcal 19.2g 18.1g
11	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 こめこてん ちくわの米粉天ぷら☆ す もの はるさめの酢の物 ぶたじる 豚汁	麦ごはん 上新粉 なたね油 はるさめ 三温糖	牛乳 焼き竹輪 わかめ 豚肉 油揚げ みそ	りよくとうもやし きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 煮干し	556kcal 19.5g 19.4g
14	月	きょうどりょうり とくさんぶつ あいちけん 【郷土料理・特産物：愛知県】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ でんかく 厚揚げの田楽 キャベツのあか とりだんご にふう 鶏団子ととうがんのくず煮風*	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 厚揚げ 豆みそ チキンボール	キャベツ りよくとうもやし 赤しそ とうがん だいこん たまねぎ にんじん	みりん しょうゆ 塩 酒 出し昆布 削り節	559kcal 20.7g 17.4g
15	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト コーンポテト とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン なたね油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	とうもろこし たまねぎ エリンギ ブロッコリー トマト	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	612kcal 24.3g 25.0g
16	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマスタード焼き やさしい 野菜のツナマヨ炒め オニオンスープ	麦ごはん なたね油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉	キャベツ りよくとうもやし にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 こしょう 酒 粒入りマスタード しょうゆ みりん コンソメ	564kcal 26.6g 19.9g

☆ 11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。

日	曜	献立名	主 材				エネルギー たんぱく質 脂 質 小学校
			② おもにエネルギーのもとになる	③ おもに体をつくる	④ おもに体の調子を整える	その他	
17	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう えきたい 中華麺 牛乳・液体ココア かぼちゃとじゃがいものコロコロ揚げ いかとチンゲンサイのガーリックソテー ちゃんぽん風	中華麺 液体ココア じゃがいも でん粉 なたね油	牛乳 むらさきいか 豚肉	かぼちゃ チンゲンサイ エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ りょくとうもやし にんじん 青ねぎ 乾しいたけ	塩 しょうゆ 酒 こしょう 中華スープ	566kcal 23.6g 18.1g
18	金	【お月見献立】 しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 とりだんご やさい 鶏団子の野菜あんかけ さといも やさい にもの 煮物 ゼリー (お月見)	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 さといも ゼリー (お月見)	牛乳 チキンボール 豚肉 厚揚げ	カラーピーマン たまねぎ だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 酒 削り節	586kcal 20.6g 16.5g
24	木	【かみかみデー】 しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのガーリック揚げ れんこんサラダ けんちん汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	のむヨーグルト (B) むらさきいか 豆腐 油揚げ	にんにく れんこん さやいんげん とうもろこし こんにゃく ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	552kcal 20.4g 14.4g
25	金	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 あげぎょうざ☆ もやしのごまあえ あつあ ちゅうかに 厚揚げの中華煮	麦ごはん なたね油 三温糖 すりごま でん粉	牛乳 ぎょうざ 厚揚げ	りょくとうもやし こまつな はくさい たまねぎ だいこん たけのこ にんじん ピーマン	しょうゆ みりん 中華スープ	546kcal 17.6g 16.4g
28	月	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き しょうお しょうぶ キャベツの塩昆布あえ とりにく やさい にもの 鶏肉と野菜の煮物	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 塩昆布 鶏肉	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	556kcal 29.1g 18.6g
29	火	【外国料理・メキシコ】 がいこくりょうり コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーポーク チリコンカン プリン (マンゴー)	コッペパン 三温糖 なたね油 ひよこめ じゃがいも プリン (マンゴー)	牛乳 豚肉 大豆 鶏ひき肉	にんにく たまねぎ にんじん	チリパウダー クミン トウパンジャン 酒 しょうゆ ケチャップ トマトピューレー コンソメ こしょう 塩	624kcal 31.0g 22.3g
30	水	【滋賀の産物を食べようデー】 しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 こあゆのかりん揚げ あか しょうお 赤こんにゃくのおかか煮 おうみぎゅう 近江牛のじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 こあゆ (びわ湖産) 花かつお 牛肉(近江牛) 焼き豆腐	赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 削り節	574kcal 22.1g 18.7g

☆ 25日(金) 揚げぎょうざ

小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3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年生の一日当たりの栄養量です。

★こんだてから

- 4 日 「さんまの塩焼き」で使用しているさんまは骨付きのものです。おはしを上手に使うことで、骨をはずすことができます。骨をはずして食べましょう。
- 10 日 上田上小学校おすすめカレーは、上田上地域の特産物である「菜の花」が入っていることが特徴です。また、牛肉、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ズッキーニのほか、りんごを隠し味に入れた甘めのカレーとなっています。
- 14 日 愛知県は、日本の中部地方に位置する県で、日本列島のほぼ中央にあたります。自動車産業などで有名ですが、農業も盛んで、この日の給食で使われているキャベツ、しそ、とうがんは全国でも上位の生産量となっています。また、「みそかつ」、「みそ煮込みうどん」など豆みそを使った料理が有名で、「田楽」は、豆腐やこんにゃくなどに豆みそをぬって焼いた郷土料理です。
- 30 日 近江牛のじゅんじゅんに使われている近江牛は、日本三大和牛の一つで、やわらかく甘みがあるのが特徴です。「こあゆのかりん揚げ」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 →

