

令和8年 10月 こんだてひょう

今月の目標： 食べ物の働きを知ろう

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 な 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	その他	
1 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 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き 実だくさんみそ汁 キャベツとツナの炒め物	麦ごはん なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 豆腐 みそ 油揚げ	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう	酒 塩 しょうゆ コンソメ こしょう 煮干し	554kcal 26.7g 17.8g
2 金	【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) ちくわと大豆のサクッと揚げ* だいこんサラダ おうみぎゅうい しもさかもとしょうがっこう 近江牛入り下阪本小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング じゃがいも さつまいも カレールウ	のむヨーグル ト(A) 焼き竹輪 大豆 牛肉(近江牛) ウインナー	だいこん みずな たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	塩 ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 こしょう	664kcal 20.7g 21.1g
5 月	【きょうどりょうり とくさんぶつ ながのけん 郷土料理・特産物：長野県】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にらせんべい* きのこ汁 ごぼとん丼の具(豚肉とごぼうの炒め物)*	麦ごはん にらせんべい なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 焼き竹輪 油揚げ みそ	ごぼう たまねぎ こんにゃく 白ねぎ しょうが ぶなしめじ エリンギ にんじん 乾しいたけ	酒 みりん しょうゆ 煮干し	538kcal 21.6g 14.3g
6 火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃサラダ 鶏肉のカレー揚げ こめ 米粉マカロニのスープ	コッペパン でん粉 なたね油 マヨネーズ 米粉マカロニ	牛乳 鶏肉 ウインナー	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ とうもろこし	しょうゆ カレー粉 酒 塩 こしょう コンソメ	656kcal 29.2g 26.1g
7 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 さわらの香味焼き はくさい 白菜のおひたし じゃがいものうま煮	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さわら 鶏肉	しょうが はくさい にんじん 青ねぎ たまねぎ だいこん こんにゃく	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	551kcal 28.2g 14.9g
8 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) とりだんご あまず 鶏団子の甘酢あんかけ ごぼうのごまドレサラダ あつあ いた に 厚揚げの炒め煮	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ごまドレッシング じゃがいも	のむヨーグル ト(B) チキンボール 厚揚げ 豚肉	ごぼう カラーピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 塩 削り節	585kcal 20.9g 12.4g
9 金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう はるさめいた 牛乳 春雨炒め ホキの竜田揚げ たつたあ さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 はるさめ さつまいも	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ みそ	しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	610kcal 23.9g 19.5g
13 火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークハンバーグケチャップソースかけ ポトフ ゼリー(ぶどう)	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ゼリー (ぶどう)	牛乳 ポークハン バーグ 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん	ウスターソー ス ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	619kcal 25.3g 20.1g
14 水	【しが さんぶつ た 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 わかさぎのから揚げ かしわのじゅんじゅん こまつなともやしのおかか炒め	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 わかさぎ(びわ 湖産) 花かつお 鶏肉 焼き豆腐	こまつな りよくともやし はくさい たまねぎ 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ	554kcal 23.4g 17.0g
15 木	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳 大学かぼちゃ とり 鶏ひき肉のカレー煮 コールスローサラダ・フレンチドレッシング	ソフトめん でん粉 三温糖 なたね油 フレンチドレッシング カレールウ	牛乳 鶏ひき肉	かぼちゃ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ にんにく	みりん 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	634kcal 21.5g 25.1g
16 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 あじの照り焼き はくさい 白菜のピリカラごま和え あ ぶたじる 豚汁	麦ごはん 三温糖 なたね油 いりごま ごま油	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ トウバンジャン 煮干し	544kcal 28.7g 16.8g

日 曜	献 立 名	主 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質 小学校
		Ⓔ おもにエネルギーの もとになる	Ⓕ おもに体 をつくる	Ⓖ おもに体の調子を 整える	その他	
19 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 とりにく 鶏肉のガーリック焼き もやしのごまあえ こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物	麦ごはん 三温糖 なたね油 すりごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	にんにく にんじん りよくとうもやし こまつな たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 削り節	542kcal 30.2g 14.6g
20 火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲツ ☆ やさい 野菜のトマト煮込み いろど やさい 彩り野菜サラダ・柑橘ドレッシング	コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 チキンナゲツ ト 豚肉	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ トマト にんじん エリンギ	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	577kcal 23.2g 20.4g
21 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 あ どうふ わふう 揚げ豆腐の和風だれ* キャベツのしおこうじいた だいこんと鶏団子 トリだんご にもの の煮物	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 塩麹	牛乳 豆腐ステーキ 豚肉 チキンボール	白ねぎ キャベツ だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 削り節	555kcal 20.9g 18.3g
22 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 ハッシュドポーク ブロッコリーのサラダ・ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも なたね油 ごまドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	ブロッコリー キャベツ にんじん トマト たまねぎ エリンギ	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	593kcal 18.2g 21.0g
23 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 さばのしおや こまつな 揚げ春巻 トリだんご にもの 小松菜のおかかあえ 鶏団子のすまし汁	麦ごはん なたね油	牛乳 さば 花かつお チキンボール	こまつな 青ねぎ りよくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 出し昆布 塩 削り節	548kcal 26.7g 20.1g
26 月	【がいこくりょうり 外国料理・ベトナム】 しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チャーゾー (あ はるまき 揚げ春巻) ポーサオ(チンゲンサイと牛肉の炒め物)* フォーガー (こめこ 米粉めん入りスープ)	麦ごはん なたね油 三温糖 フォー	牛乳 春巻 牛肉 鶏肉	チンゲンサイ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん こまつな レモン果汁	しょうゆ オイスター ソース こしょう 塩 中華スープ	684kcal 21.8g 28.6g
27 火	【ハロウィン献立】 パンプキンロール ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のロースト ポテトサラダ パンプキンポタージュ	パンプキンロール 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ ホワイトルウ	牛乳 鶏肉	しょうが にんにく にんじん かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	塩 酒 しょうゆ こしょう コンソメ	619kcal 29.4g 19.9g
28 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 ちくわの米粉天ぷら☆ こめこ じゃが豚キムチ* ほうれんそうのおひたし	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 豚肉	ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのきたけ にら にんじん 糸こんにゃく キムチ (はくさい)	みりん しょうゆ 削り節	570kcal 19.4g 17.8g
29 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 じゃがいものみそ汁 しる メンチカツ にんじんのごまきんぴら*	麦ごはん 三温糖 なたね油 いりごま じゃがいも	牛乳 わかめ ポークメンチカツ 鶏ひき肉 焼き竹輪 みそ	にんじん 糸こんにゃく たまねぎ えのきたけ	しょうゆ 煮干し	635kcal 22.2g 24.7g
30 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 とりにく こうみ 鶏肉の香味ソースがけ* はるさめ 春雨サラダ はっほうさい 八宝菜	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 はるさめ 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ りよくとうもやし 乾しいたけ 白ねぎ	酒 塩 しょうゆ 米酢 中華スープ こしょう	545kcal 28.3g 14.0g

☆ 20日(火) チキンナゲツ 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個です。

☆ 28日(水) 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年生の一日当たりの栄養量です。

★こんだてから

2 日 下阪本小学校おすすめカレーは、「近江牛が入った野菜たっぷりカレー」がテーマです。お月見をしている気分にしたいため、星型のにんじんが入っているのがポイントです。

14 日 「わかさぎのから揚げ」に使用されるわかさぎは、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。

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

