

令和7年 11月 こんだてひょう

今月の目標： バランスの取れた食事をしよう

東部C学校給食共同調理場(打出中・粟津中・北大路中・石山中・南郷中・田上中・青山中・瀬田中・瀬田北中)

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 中学校
			②黄 おもにエネルギーの もとになる	③赤 おもに体 をつくる	④緑 おもに体の調子を 整える	その他	
4	火	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のオーロラソース* コーンポテト コンソメスープ	麦ごはん マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 塩 こしょう ケチャップ コンソメ	681kcal 30.0g 18.9g
5	水	【滋質の産物を食べようデー】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ お講汁 あか 赤こんにやくとじゃがいものうま煮	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) 豚ひき肉 油揚げ みそ	赤こんにやく だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 削り節 煮干し	736kcal 26.0g 21.6g
6	木	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 チキンハンバーグきのこあん* ほうれんそうのごまあえ わかめのすまし汁	麦ごはん なたね油 でん粉 すりごま	牛乳 チキンハンバー グ 蒸しかまぼこ 豚肉 わかめ	ぶなしめじ えのきたけ ほうれんそう りよくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節 出し昆布 塩	707kcal 31.2g 19.3g
7	金	【かみかみデー】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 あつあ こんさい さけかずとうにゅうじる あじの竜田揚げ 根菜の酒粕豆乳汁* きりぼ 切干しだいこんのソース炒め	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも	のむヨーグルト (B) あじ 鶏ささ身 豚肉 みそ 豆乳	しょうが 切干しだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう 赤こんにやく 青ねぎ	酒 しょうゆ 中濃ソース 塩 こしょう 酒かす 煮干し	745kcal 32.6g 16.5g
10	月	おうみ ぎゅうにゅう 近江うどん 牛乳 あつあ 厚揚げのみそだれかけ じゃがいものあまから煮 ごもく 五目あんかけ汁	近江うどん なたね油 三温糖 じゃがいも でん粉	牛乳 厚揚げ みそ 鶏ひき肉 豚肉 蒸しかまぼこ	しょうが 白ねぎ たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ	しょうゆ みりん トウバンジャ ン 削り節 塩	685kcal 30.1g 21.8g
11	火	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ちくわ こめこてん ちくわの米粉天ぷら☆ チンゲンサイのナムル とりにく やさい ちゅうかうに 鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 ごま油 すりごま でん粉	牛乳 焼き竹輪 鶏肉	チンゲンサイ りよくとうもやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	みりん しょうゆ 中華スープ	794kcal 28.5g 27.1g
12	水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 とりにく や 鶏肉のねぎ焼き ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ トック い 入りスープ	麦ごはん なたね油 マヨネーズ トック じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	白ねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし はくさい にんじん 乾しいたけ なら	酒 しょうゆ 中華スープ 塩	735kcal 33.8g 19.4g
13	木	【郷土料理・特産物：静岡県】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 あ 揚げぎょうざ☆ チンゲンサイのスープ煮* プリン(抹茶)	麦ごはん なたね油 はるさめ でん粉 プリン(抹茶)	牛乳 ぎょうざ 鶏肉	チンゲンサイ たまねぎ りよくとうもやし 乾しいたけ とうもろこし	しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	727kcal 20.9g 20.4g
14	金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 フランクフルト コールスローサラダ とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	麦ごはん なたね油 コーンドレッシング ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソー ス こしょう	786kcal 25.6g 28.1g

☆ 11日(火) ちくわの米粉天ぷら 中学生は2個です。

☆ 13日(木) 揚げぎょうざ 中学生3個です。

日	曜	献立名	主	な	材	料	エネルギー たんぱく質 脂質 中学校
			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	月	【学校給食用料理コンクール入賞料理】 コッペパン 鶏肉のバジル焼き だいこんサラダ いりとりどり豆乳チャウダー（いか入り）*♡	コッペパン なたね油 和風ドレッシング オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 むらさきいか ベーコン 豆乳	だいこん にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ キャベツ カラーピーマン にんにく	酒 塩 こしょう バジルソース コンソメ	695kcal 39.1g 21.9g
18	火	麦ごはん いかのかりん揚げ ごぼうサラダ ビーフンスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ ビーフン	牛乳 むらさきいか 鶏肉 わかめ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	789kcal 30.2g 24.2g
19	水	麦ごはん さわらの照り焼き さつまいものはちみつ煮 豆腐とたまねぎのすまし汁	麦ごはん 三温糖 さつまいも はちみつ	牛乳 さわら 豆腐	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	酒 塩 みりん しょうゆ 出し昆布 削り節	716kcal 30.4g 16.6g
20	木	麦ごはん 大豆とごぼうのたれがらめ ちゃんこ鍋風 タルト（さつまいもと栗）	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 はるさめ タルト（さつまいもと栗）	牛乳 大豆 鶏肉	ごぼう はくさい にんじん みずな	しょうゆ みりん 削り節 出し昆布 塩	786kcal 23.7g 24.6g
21	金	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいの赤しそあえ 厚揚げの炒め煮	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	しょうが たまねぎ はくさい だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	705kcal 32.8g 17.6g
25	火	【日本型食事献立】 麦ごはん さばの塩焼き ひじきのうま煮 さつまい汁	麦ごはん なたね油 三温糖 さつまいも	牛乳 さば 干しひじき 鶏肉 豚肉 みそ	さやいんげん 赤こんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 削り節	723kcal 32.9g 23.3g
26	水	麦ごはん コーンフライ はくさいの塩昆布あえ 鶏団子汁	麦ごはん コーンフライ なたね油 じゃがいも	牛乳 塩昆布 チキンボール	はくさい キャベツ にんじん だいこん ごぼう	みりん しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	735kcal 22.4g 22.3g
27	木	【外国料理・コロンビア】 麦ごはん たらからの揚げ ひよこ豆のサラダ アヒアコ（じゃがいものスープ）*	麦ごはん でん粉 なたね油 ひよこめ 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 たら 鶏肉 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし 白ねぎ パセリ	酒 塩 こしょう しょうゆ 米酢 コンソメ	800kcal 31.5g 21.5g
28	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 麦ごはん 鶏肉のガーリック焼き こまつなのあえもの 真野小学校おすすめカレー	麦ごはん なたね油 じゃがいも さつまいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 鶏肉 牛肉 みそ	にんにく こまつな りよくとうもやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう りんごピューレ	酒 しょうゆ みりん 塩 カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	750kcal 33.9g 13.2g

※ 麦ごはんは、滋賀県産米を使用しています。♡は、学校給食用料理コンクール入賞料理です。
※ 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・・・

★こんだてから

- 5 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。
- 17 日 「いりとりどり豆乳チャウダー（いか入り）」は、令和6年度学校給食用料理コンクールで優秀賞に選ばれた、田上中学校の生徒さんの料理を給食用にアレンジして提供します。
- 28 日 真野小学校の昨年度の給食委員会で、きのこ、ほうれんそう、さつまいも、じゃがいもなど、秋が旬の野菜がたくさん入った「秋を感じる季節のカレー」を考えてくれました。すりおろしりんごとみそを入れておいしくしたところがポイントです。

・・・保護者の方へお願い・・・

- 皆様からいただいております学校給食費は、すべて食材の購入費となっています。毎月の学校給食費は期日までにお支払いいただきますようお願いいたします。11月分の口座振替日は12月29日(月)です。納付予定額は、中学校5,220円です。ただし、学校行事等により変更となる場合があります。
- 第3子以降の給食費免除の申請を随時受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。