

# 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
			(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	【滋賀の産物を食べようデー】 滋賀県産麦ごはん 牛乳 こあゆの磯辺揚げ かんぴょうのあえもの 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	かんぴょう 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	688kcal 29.2g 19.3g
7	木	滋賀県産麦ごはん 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	麦ごはん 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	794kcal 23.4g 28.7g
8	金	【端午の節句献立】 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* 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 赤こんにゃく 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	700kcal 27.8g 18.4g
11	月	ソフトめん 牛乳 鶏肉のガーリック揚げ コーンポテト 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	801kcal 41.9g 23.1g
12	火	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 糸こんにゃく にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	813kcal 35.7g 24.6g
13	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 滋賀県産麦ごはん のむヨーグルト(A) 鶏肉のバジル焼き はくさいともやしの梅かつおあえ 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	679kcal 30.2g 12.5g
14	木	春季総体のため給食はありません					
15	金	春季総体のため給食はありません					
18	月	【外国料理・オランダ】 バターリッチパン 牛乳 キベリング(たらのから揚げ) スタンプット(オランダ風マッシュポテト) 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	824kcal 38.0g 28.5g
19	火	【かみかみデー】 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 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	693kcal 32.0g 15.9g

日	曜	献立名	主 材			料	エネルギーたんぱく質脂質 中学校
			(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		
20	水	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 ふたにく や いろど やさい 豚肉のしょうが焼き 彩り野菜サラダ とりにく に 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 りよくとうもやし	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節	669kcal 33.1g 17.2g
21	木	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 揚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	753kcal 29.6g 20.0g
22	金	きょうどりょうり とくさんぶつ きょうとふ 【郷土料理・特産物：京都府】 しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 さいきょうや さわらの西京焼き* はくさいのあか 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 こんにゃく 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	676kcal 37.0g 16.9g
25	月	まっちゃん ぎゅうにゅう 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 やさい 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 ナー	かぼちゃ 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 ブロッコリー	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	797kcal 28.7g 29.9g
26	火	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 て や 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 でん粉 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	696kcal 34.9g 17.4g
27	水	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 滋賀県産麦ごはん 牛乳 さばのしお や さばの塩こうじ焼き きのこのお吸い物 ひじきと鶏肉のうま煮	麦ごはん 塩麴 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 にんじん たまねぎ 青ねぎ 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	701kcal 35.8g 24.8g
28	木	しがけんさんむぎ ぎゅうにゅう 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 でん粉 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 りよくとうもやし しょうが 青ねぎ にんにく にんじん たまねぎ 乾しいたけ	酒 塩 みりん 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	804kcal 34.1g 22.3g
29	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 ちくわのこめこてん ちくわの米粉天ぷら☆ ふたにく いた もの キャベツと豚肉の炒め物 とうふ しん 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 りよくとうもやし とうもろこし 青ねぎ たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	776kcal 28.2g 30.1g

☆ 21日(木) 揚げポークしゅうまい 中学生は4個です。

☆ 29日(金) ちくわの米粉天ぷら 中学生は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・・・

### ★こんだてから

- 1 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。
- 13 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。

### 学校給食費について

●中学校給食費は、1月あたり 290円/日×給食日数です。

□座振替日は毎月28日です。(28日が土日祝の場合は金融機関の翌営業日となります。)

●学校給食費の未納がある場合、学校給食課 (TEL528-2636) にご連絡ください。納付書を郵送します。

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 →

