

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	②赤 おもに 体をつくる	②緑 おもに体の調子を 整える	その他	
3	木	【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 赤こんにやくのおかか煮 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	赤こんにやく 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	739kcal 27.2g 22.0g
4	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) 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 かみたななみしょうがっこう 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 カレールー	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	809kcal 24.2g 23.1g
7	月	こくとう 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	758kcal 31.6g 25.2g
8	火	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 がた 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 こんにやく さやいんげん	酒 しょうゆ カレー粉 みりん 削り節	749kcal 25.5g 20.2g
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 さわらの竜田揚げ ひじきのうま煮 あぶらあ 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 赤こんにやく にんじん えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 削り節 煮干し	820kcal 33.4g 28.5g
10	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 フランクフルト コーンポテト やさい 野菜カレー(レトルト)	麦ごはん じゃがいも 野菜カレー(レト ルト)	牛乳 フランクフルト	とうもろこし	塩 こしょう	743kcal 22.1g 22.7g
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 がたにく 豚肉のマスタード焼き やさい 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	726kcal 33.1g 23.6g
14	月	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 りよくとうもやし 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	681kcal 28.4g 21.1g
15	火	きょうどりようり 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 キャベツの赤しそあえ とりだんご 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	719kcal 25.4g 20.4g
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 ちくわの米粉天ぷら☆ はるさめの酢の物 す もの 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 こんにやく ごぼう だいこん 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 煮干し	792kcal 26.1g 28.2g

☆ 16日(水) ちくわの米粉天ぷら

中学生は2個です。

日	曜	献立名	主 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質
			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	
17	木	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 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	711kcal 34.6g 21.6g
18	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 しおや さばの塩焼き キャベツの塩昆布あえ とりにく やさい にも 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	726kcal 37.4g 22.7g
24	木	【お月見献立】 しがけんさんむぎ 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 やさい にも さといもと野菜の煮物 つきみ 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	745kcal 25.3g 19.2g
25	金	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 しおや 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	714kcal 27.4g 25.5g
28	月	【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 スパイシーボーク 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 ひよこまめ 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 こしょう トウバンジャン 酒 しょうゆ ケチャップ トマトピューレー コンソメ 塩	779kcal 38.7g 26.6g
29	火	【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) あ いかのガーリック揚げ じろ 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	727kcal 25.8g 18.8g
30	水	しがけんさんむぎ 滋賀県産麦ごはん 牛乳 あ 揚げぎょうざ☆ 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	りよくとうもやし 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	720kcal 21.9g 20.1g

☆ 30日(水) 揚げぎょうざ 中学生は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・・・

★こんだてから

- 3 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、えびとかに一緒に水揚げされます。
- 4 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。
- 10 日 「野菜カレー(レトルト)」は、ローリングストックのため、緊急時の代替用物資を提供させていただきます。原材料につきましては、学校給食食品原材料表(令和8年度2学期分)の最終ページに記載しております。
- 15 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。
- 25 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。

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 →

