

令和7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
			(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	
3	水	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく ころみや豚肉の香味焼き いツナ入りホットポテトサラダ* み実だくさんみそ汁	麦ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 まぐろ・水煮 フレーク 豆腐 みそ	にら とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ ぶなしめじ	酒 しょうゆ さんしょう粉 塩 煮干し	562kcal 25.2g 19.1g
4	木	【郷土料理・特産物：香川県】 むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さわらの たつた あ竜田揚げ こまつな小松菜のけんちゃん* いレタス入りコンソメスープ*	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ 鶏肉	しょうが こまつな にんじん たまねぎ レタス	酒 しょうゆ 塩 煮干し コンソメ こしょう	620kcal 25.6g 23.1g
5	金	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 しおやさばの塩焼き はくさい あまず白菜の甘酢あえ ぶたじる豚汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ	はくさい にんじん だいこん 赤こんにゃく ごぼう 青ねぎ	酒 塩 米酢 しょうゆ 煮干し	547kcal 25.5g 20.2g
8	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ麦ごはん のむヨーグルト(A) あつあ だいず厚揚げと大豆のコロコロ揚げ あキャベツのレモン和え ひらのしょうがっこう平野小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも カレールウ はちみつ	のむヨーグルト(A) 厚揚げ 大豆 牛肉 鶏肉	キャベツ だいこん レモン果汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ 米酢 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	624kcal 16.9g 17.0g
9	火	【外国料理・トンガ】 がいにくりょうりバターリッチパン ぎゅうにゅう牛乳 あかうお ころそうやイカウム(赤魚の香草焼き)* や はるさめサパスイ(焼き春雨)* とりにく やさい とうにゅうペレ(鶏肉と野菜の豆乳クリーム煮)*	バターリッチパン なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 赤魚 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく パセリ にんじん チンゲンサイ たまねぎ オクラ	白ワイン 塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	581kcal 29.2g 19.0g
10	水	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とりだんご やさい鶏団子の野菜あんかけ やさいチンゲンサイのナムル ビーフンスープ	麦ごはん 三温糖 でん粉 なたね油 ごま油 すりごま ビーフン	牛乳 チキンボール	カラービーマン たまねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし だいこん にんじん 青ねぎ ぶなしめじ	米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 塩 中華スープ こしょう	549kcal 20.2g 18.0g
11	木	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 わかさぎのカレー揚げ こまつな いた小松菜とゆばのみそ炒め* ぶた豚じゃが	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 わかさぎ 生ゆば みそ 豚肉	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ 赤こんにゃく さやいんげん	酒 塩 カレー粉 しょうゆ みりん 削り節	582kcal 22.2g 18.5g
12	金	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく や豚肉のマーマレード焼き しおこんぶキャベツの塩昆布あえ ちくぜんに筑前煮	麦ごはん マーマレード なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ごぼう れんこん	塩 酒 しょうゆ みりん 削り節	537kcal 27.0g 14.2g
16	火	コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 フランクフルトケチャップソースかけ キャベツのサラダ とうにゅうい豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	ケチャップ ウスターソース 米酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	591kcal 22.8g 22.9g

日	曜	献立名	主 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質
			(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	
17	水	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ あ やさい ごもくに 野菜の五目煮 れんこんのタルタルサラダ*	麦ごはん でん粉 タルタルソース なたね油 三温糖	のむヨーグル ト(B) むらさきいか 鶏肉	しょうが れんこん きゅうり たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく 乾しいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ 塩 みりん 削り節	555kcal 24.0g 12.1g
18	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう 中華麺 牛乳 だいがく 大学かぼちゃ とりにく 鶏肉とキャベツのオイスターソース炒め マーボースープ*	中華麺 でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 豆みそ みそ	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ しょうが	みりん しょうゆ オイスターソース こしょう 塩 トウバンジャン 中華スープ	551kcal 21.1g 18.0g
19	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き とりだんご しる 鶏団子のみそ汁 ゼリー (ハスカップ)	麦ごはん ゼリー (ハスカッ プ)	牛乳 豚肉 チキンボール 油揚げ みそ	たまねぎ しょうが だいこん ぶなしめじ はくさい 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	565kcal 26.8g 17.7g
22	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のガーリック焼き はくさいサラダ* やさい 野菜のスープ煮	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく はくさい きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ セロリー	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	537kcal 24.1g 15.4g
24	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げのあまからだれかけ とうがんと鶏そぼろ煮 アップルシャーベットの	麦ごはん 三温糖 でん粉 なたね油	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉	とうがん にんじん こんにゃく たまねぎ しょうが さやいんげん アップルシャーベッ ト	しょうゆ みりん 酒 削り節	553kcal 18.0g 15.3g
25	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのてりや 照り焼き ごぼうサラダ あつあ 厚揚げの煮物	麦ごはん 三温糖 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 あじ 厚揚げ	ごぼう キャベツ カラーピーマン こんにゃく にんじん えだまめ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	584kcal 26.9g 16.6g
26	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ☆ ほうれんそうのおひたし じゃがいもととりにく 鶏肉のうま煮	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 あおのり 鶏肉	ほうれんそう りよくとうもやし にんじん たまねぎ さやいんげん	みりん しょうゆ 削り節	550kcal 19.6g 16.5g
29	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおろしだれ もやしのごまあ 和え とうふ じる 豆腐とわかめのすまし汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 すりごま いりごま	牛乳 いわし 油揚げ わかめ 豆腐	だいこん りよくとうもやし こまつな にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 米酢 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布	604kcal 23.9g 22.5g
30	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグ だいこんサラダ わふう 和風ドレッシング きのこのブラウンシチュー	コッペパン なたね油 和風ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 チキンハン バーグ 豚肉	だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ	ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	636kcal 27.6g 24.2g

☆ 26日(金)ちくわの磯辺揚げ 小学生は低学年・中学年:1個、高学年:2個です。

※ 麦ごはんは、滋賀県産米を使用しています。

* 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

- 4 日 「けんちゃん」は野菜と豆腐の炒め物のことで、香川県の代表的な郷土料理です。香川県では高菜の一種である「まんば」という野菜を使いますが、給食では「こまつな」を使います。
- 8 日 平野小学校おすすめカレーは、牛肉、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎの他、季節を感じることができる「かぼちゃ」や「とうもろこし」が入っています。また、「はちみつ」を入れた甘めのカレーを考えてくれました。

・・・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。9月分の口座振替日は10月28日(火)です。納付予定額は、小学校4,320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HPをご確認ください。