

令和7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	水	むぎ ぎゅうにゅう さばのしおや 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き はくさい あまず じゃがいものうま煮 白菜の甘酢あえ	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さば 鶏ひき肉	はくさい だいこん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 削り節	565kcal 24.7g 18.5g
2	木	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	しょうが ほうれんそう りよくとうもやし にんじん にんにく たまねぎ 白ねぎ	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 こしょう	575kcal 25.6g 18.3g
3	金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 とりにく や 鶏肉のガーリック焼き ポトフ ポテトサラダ・マヨネーズ	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	569kcal 26.1g 18.9g
6	月	つきみこんだて 【お月見献立】 むぎ ぎゅうにゅう とりにく たつたあ 麦ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ あつあ いた に つきみ 厚揚げの炒め煮 月見だんご	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも 月見だんご	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 塩 しょうゆ みりん 削り節	730kcal 29.6g 19.5g
7	火	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 がたにく や 豚肉のマーマレード焼き とうにゅう いろど やさい 豆乳シチュー 彩り野菜サラダ・和風ドレッシング わふう	コッペパン マーマレード なたね油 和風ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	だいこん みずな カラーピーマン たまねぎ にんじん パセリ	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	573kcal 27.8g 19.8g
8	水	【かみかみデー】 むぎ のむヨーグルト(B) 麦ごはん のむヨーグルト(B) あ とりだんごじる いかのかりん揚げ 鶏団子汁 キムタク (がたにく)とキムチとたくあんの炒め物(いた もの)	麦ごはん でん粉 なたね油 ごま油	のむヨーグルト (B) むらさきいか 豚肉 チキンボール	しょうが 青ねぎ つぼ漬け たまねぎ にんじん ごぼう キムチ (はくさい)	酒 しょうゆ 出し昆布 削り節 塩	542kcal 24.8g 11.9g
9	木	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 やさい 野菜コロッケ・ウスターソース ほうれんそうのおかかあえ すまし汁(じる)	麦ごはん 野菜コロッケ なたね油	牛乳 花かつお 蒸しかまぼこ わかめ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ウスターソース しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	552kcal 16.3g 17.6g
10	金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 む 蒸しチキンしゅうまい☆ や 焼きカレービーフン はっほうさい 八宝菜	麦ごはん ビーフン ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 チキンしゅうま い まぐろ・油漬フ レーク	キャベツ ビーマン にんじん はくさい たまねぎ りよくとうもやし たけのこ	中華スープ しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	542kcal 22.8g 14.3g
14	火	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 ジャーマンポテト とりにく ごぼうチップ 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン でん粉 なたね油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 ウインナー 鶏肉	ごぼう にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 コンソメ こしょう ケチャップ ウスターソース	627kcal 20.9g 26.2g
15	水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 がたにく ふ 豚肉のブルコギ風* はるさめ とうふ 春雨サラダ 豆腐チゲ*	麦ごはん 三温糖 はるさめ 和風ドレッシング ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 豆みそ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん はくさい だいこん えのきたけ にら キムチ (はくさい)	酒 みりん しょうゆ 塩 コチュジャン 中華スープ	537kcal 25.4g 16.5g
16	木	ぎゅうにゅう ソフトめん 牛乳 たらのから揚げ あ はくさい 白菜のおひたし わふう じる 和風カレー汁	ソフトめん でん粉 なたね油 三温糖 カレールウ	牛乳 たら 豚肉 油揚げ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 塩 削り節 こしょう しょうゆ カレー粉	580kcal 27.0g 20.8g
17	金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 がたにく や 豚肉のしょうが焼き さつま汁(じる) キャベツのサラダ・サウザンドレッシング	麦ごはん サウザンドレッシ ング さつまいも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	しょうが キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	568kcal 24.8g 20.0g

☆ 10日(金) 蒸しチキンしゅうまい 小学生は低学年・中学年:2個、高学年: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 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	
20	月	むぎ ぎゅうにゅう しょうこうじゃ 麦ごはん 牛乳 ますの塩麴焼き かぼちゃの ぶた に ちゃんこ 鍋風	麦ごはん 塩麴 なたね油 三温糖 はるさめ	牛乳 ます 豚ひき肉 チキンボール	かぼちゃ えのきたけ はくさい にんじん 白ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節 出し昆布	554kcal 26.0g 15.2g
21	火	【がいこくりょうり・アメリカ】 ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 チキンヌードルスープ* ポークハンバーグケチャップソースかけ コールスローサラダ・フレンチドレッシング	コッペパン なたね油 三温糖 フレンチドレッシング ビーフン じゃがいも	牛乳 ポークハンバー グ 鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	621kcal 25.1g 23.8g
22	水	【しが さんぶつ た 滋賀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 かしわのじゅんじゅん あか 赤こんにゃくのおかか煮	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 花かつお 鶏肉 焼き豆腐	赤こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい	酒 塩 しょうゆ 削り節	538kcal 22.6g 15.9g
23	木	むぎ ぎゅうにゅう とりだんご あます 麦ごはん 牛乳 鶏団子の甘酢あん チンゲンサイの しおこんぶ ぶた 塩昆布あえ 豚じゃが	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 チキンボール 塩昆布 豚肉	チンゲンサイ りよくとうもやし たまねぎ にんじん さやいんげん	米酢 しょうゆ みりん 塩 削り節	576kcal 22.7g 17.8g
24	金	【きょうどりょうり とくさんぶつ とつとりけん 郷土料理・特産物：鳥取県】 むぎ 麦ごはん・ふりかけ(わかめ) ぎゅうにゅう さわらのレモンじょうゆかけ に とうふ やさい にももの じゃぶ煮 (豆腐と野菜の煮物) * ゼリー (なし)	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ゼリー (なし)	ふりかけ(わかめ) 牛乳 さわら 鶏肉 豆腐	レモン果汁 だいこん こんにゃく にんじん ごぼう 乾しいたけ 白ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 削り節	644kcal 25.2g 21.0g
27	月	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ぶたにく こうみや み しろ 豚肉の香味焼き 実だくさんみそ汁 キャベツのオイマヨあえ*	麦ごはん 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	白ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	酒 塩 煮干し しょうゆ 米酢 こしょう オイスターソース	569kcal 25.3g 20.1g
28	火	【はろウィン こんだて ハロウィン献立】 ぱんぷきんろーる ぎゅうにゅう パンプキンロール 牛乳 とりにく や 鶏肉のマスタード焼き コーンポテト とうにゅうい 豆乳入りパンプキンスープ	パンプキンロール なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	とうもろこし かぼちゃ たまねぎ エリンギ パセリ	酒 塩 こしょう 粒入りマスター ド しょうゆ コンソメ	575kcal 29.8g 16.2g
29	水	むぎ ぎゅうにゅう あつあ でんかく 麦ごはん 牛乳 厚揚げ田楽 やさいいた とりだんご にももの 野菜炒め だいこんと鶏団子の煮物*	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 厚揚げ みそ 豆みそ 豚肉 チキンボール	キャベツ こんにゃく ピーマン ぶなしめじ だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	みりん 削り節 オイスターソース しょうゆ こしょう 塩	568kcal 20.8g 19.5g
30	木	むぎ ぎゅうにゅう あかう あ 麦ごはん 牛乳 赤魚のから揚げ ぶた いた じる 豚ニラもやし炒め けんちん汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 さといも	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ	にら ごぼう りよくとうもやし にんじん こんにゃく 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 出し昆布 削り節	571kcal 23.6g 19.7g
31	金	【おすすめカレー・のこ た 残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(A) フランクフルト ながらしょうがっこう 長等小学校おすすめカレー だいこん 大根のサラダ・しそドレッシング	麦ごはん なたね油 しそドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) フランクフルト 鶏肉	だいこん みずな たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし アスパラガス	ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	581kcal 19.7g 14.7g

※ 麦ごはんは、滋賀県産米を使用しています。

※ 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。

※ エネルギー、たんぱく質、脂質の値は小学校3・4年生の一食当たりの栄養量です。

* は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

★こんだてから

31 日 長等小学校おすすめカレーは、昨年度の給食委員会のみなさんが、野菜が苦手な人に少しでも食べてもらえるように「苦手な野菜を克服しようカレー」を考えてくれました。食べやすいようにとうもろこしやたまねぎの甘みのある野菜も入っています。

- ・・・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。10月分の口座振替日は11月28日(金)です。納付予定額は、小学校5,280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。