

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C学校給食共同調理場(打出中・栗津中・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
			(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 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 りょくとうもやし にんじん たまねぎ さやいんげん	みりん しょうゆ 削り節	779kcal 26.3g 24.4g
4	木	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく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	691kcal 29.9g 17.7g
5	金	【郷土料理・特産物：香川県】 むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さわらの竜田揚げ こまつな小松菜のけんちゃん* 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	806kcal 32.7g 28.2g
8	月	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	750kcal 28.3g 28.0g
9	火	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉のしょうが焼き とりだんご鶏団子のみそ汁 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	717kcal 33.4g 20.8g
10	水	【かみかみデー】 むぎ麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのかりんあげ やさい野菜の五目煮 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	723kcal 30.4g 14.8g
11	木	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 いわしのおろしだれ もやしのごまあえ とうふ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 りょくとうもやし 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	781kcal 29.8g 27.1g
12	金	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 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*	麦ごはん 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	730kcal 22.0g 20.9g
16	火	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉のマーマレード焼き 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	691kcal 33.6g 16.2g
17	水	【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	748kcal 27.3g 21.8g

☆ 3日(水)ちくわの磯辺揚げ 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 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	
18	木	【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 厚揚げと大豆のコロコロ揚げ だいず あ キヤベツのレモン和え 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	キヤベツ 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	807kcal 21.3g 21.7g
19	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの照り焼き 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 キヤベツ 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	757kcal 34.5g 19.5g
22	月	【外国料理・トンガ】 がいにくりようり バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 イカウム(赤魚の香草焼き)* さパスイ(焼き春雨)* 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	740kcal 37.3g 22.9g
24	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き はくさい あまづ 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	715kcal 32.7g 24.9g
25	木	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 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	カラーピーマン たまねぎ チンゲンサイ りよくとうもやし 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	707kcal 24.8g 21.2g
26	金	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 とうがんの鶏そぼろ煮 アップルシャーベット	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	701kcal 21.8g 17.6g
29	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン チキンハンバーグ だいこんサラダ・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	806kcal 34.5g 29.6g
30	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き 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	724kcal 31.3g 22.5g

※ 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。

★こんだてから

5 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。

18 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、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HPをご確認ください。