

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 なる 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質 中学校
			② おもにエネルギーの もとになる	③ おもに体をつくる	④ おもに体の調子を 整える	その他	
1	水	【郷土料理・特産物：鳥取県】 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 牛乳 さわらのレモンじょうゆかけ に どうふ 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 こんにやく 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 しょうゆ 削り節	823kcal 32.2g 25.5g
2	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 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	712kcal 32.4g 20.1g
3	金	【かみかみデー】 むぎ 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 ぶたにく (豚肉とキムチとたくあんの炒め物)	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	714kcal 31.5g 15.5g
6	月	こっぺパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き とうにゅう 豆乳シチュー いろど やさい 彩り野菜サラダ・和風ドレッシング	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	722kcal 34.5g 23.6g
7	火	【お月見献立】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ あつあ いたに 厚揚げの炒め煮 つきみ 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	907kcal 36.3g 22.9g
8	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 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	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	711kcal 19.8g 20.6g
9	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおこうじや ますの塩麴焼き かぼちやの豚そぼろ煮 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	かぼちや 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	721kcal 33.3g 17.9g
10	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 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	741kcal 31.8g 21.5g
14	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 さつま汁 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	717kcal 30.7g 22.3g
15	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお あ 赤魚のから揚げ ぶた いたに 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 こんにやく 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 出し昆布 削り節	741kcal 30.0g 23.5g
16	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しチキンしゅうまい☆ や 焼きカレービーフン 八宝菜	麦ごはん ビーフン ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 チキンしゅうまい まぐろ・油漬フ レーク 豚肉	キャベツ ピーマン 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	722kcal 30.4g 16.9g

☆ 16日(木) 蒸しチキンしゅうまい 中学生は4個です。

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	
17	金	しゅうきそうたい きゅうしよく 秋季総体のため給食はありません。					
20	月	【ハロウィン献立】 パンプキンロール 鶏肉のマスタード焼き 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	727kcal 37.2g 19.0g
21	火	【滋賀の産物を食べようデー】 麦ごはん わかさぎのから揚げ 赤こんにゃくのわかさぎ	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	692kcal 27.9g 18.4g
22	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 麦ごはん のむヨーグルト(A) フランフルト 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	752kcal 24.9g 18.9g
23	木	麦ごはん 白菜の甘酢あえ じゃがいものうま煮	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	738kcal 31.6g 22.6g
24	金	麦ごはん ジャーマンポテト ごぼうチップ 鶏肉のブラウンシチュー	麦ごはん 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	785kcal 21.5g 26.5g
27	月	【外国料理・アメリカ】 コッペパン 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 ピーファン 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	779kcal 31.3g 28.0g
28	火	麦ごはん 豚肉の香味焼き 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	732kcal 31.4g 23.8g
29	水	麦ごはん たらのから揚げ 和風カレー汁	麦ごはん 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	770kcal 30.0g 24.7g
30	木	麦ごはん チンゲンサイの塩昆布あえ 鶏団子の甘酢あん 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	743kcal 28.1g 20.9g
31	金	麦ごはん 豚肉のブルコギ風* 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	691kcal 31.6g 19.2g

※ 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。

*は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

★こんだてから

22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、中学校6,090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。