



10月 学校給食献立表



平成27年

甲賀市東部学校給食センター TEL : 88-3903

日 曜	主 食	牛乳	献立名	主 な 使 用 材 料					
				血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		エネルギーになるもの(黄)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚肉卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類
1 木	ごはん	牛乳	ちくわの天ぶら ぶた汁 れんこんの炒め煮	ちくわ 豚肉 牛肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん	米 小麦粉 さといも でんぶん さとう	油
2 金	パン りんごジャム	牛乳	オムレツ ミネストローネ 海藻サラダ	卵 鶏肉	牛乳 わかめ	トマト にんじん	キャベツ りんご だいこん セロリー とうもろこし にんにく	パン じゃがいも さとう でんぶん 米粉マカロニ	油
5 月	★カルシウムたっぷり献立★ ごはん	牛乳	ししやも天ぶら 切り干しだいこんのみそ汁 キャベツとピーマンのじゃこ炒め	みそ	牛乳 ししやも じゃこ	にんじん ねぎ ピーマン	切り干しだいこん たまねぎ しょうが キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 ごま
6 火	ごはん	牛乳	里芋コロッセ カレー はくさいのおかかあえ	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい もやし	米 さとう でんぶん さといも パン粉 米粉 じゃがいも 小麦粉	油
7 水	米粉入り うずまきパン	牛乳	グラタン コンソメスープ ごぼうのサラダ	まぐろ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ セロリー たまねぎ ごぼう ほうれん草	米粉入りパン でんぶん じゃがいも さとう 小麦粉	油 マヨネーズ マーガリン
8 木	★カミカミ献立★ ごはん	牛乳	いかげそからあげ 筑前煮 キャベツの昆布あえ	鶏肉 いか	牛乳 昆布	いんげんまめ にんじん	たけのこ キャベツ れんこん こんにゃく	米 小麦粉 さといも でんぶん さとう	ごま油
9 金	★目を大切にしよう献立★ パン ブルーベリージャム	牛乳	レバー入りハンバーグ キャロット米粉ポタージュ ブロッコリーとコーンのサラダ	豚肉 豚レバー	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし ブルーベリー	パン 米粉 さとう パン粉 でんぶん	
13 火	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き いものみそ汁 ひじきの炒め煮	さけ みそ ちくわ	牛乳 ひじき	ねぎ いんげんまめ にんじん	たまねぎ しめじ	米 さといも さつまいも さとう じゃがいも	油
14 水	米粉入りパン 黒豆きなこクリーム	牛乳	白身魚のフライ ポトフ りんご	ホキ 鶏肉 きなこ	牛乳	にんじん	だいこん りんご たまねぎ れんこん ごぼう	米粉入りパン パン粉 さとう 小麦粉 じゃがいも でんぶん	油
15 木	ごはん	牛乳	厚焼き卵 豚じゃが ほうれん草のお浸し	卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん いんげんまめ ほうれん草	たまねぎ いとこんにゃく もやし	米 でんぶん じゃがいも さとう	油
16 金	ひじきごはん	牛乳	みそカツ はくさいのすまし汁 なます	豚肉 鶏肉 赤みそ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ こんにゃく えのきたけ	米 でんぶん さとう パン粉 小麦粉	油
19 月	★食育の日献立★ ごはん 梅干し	牛乳	いさざのから揚げ とりのじゅんじゅん かんぴょうのカミカミ和え	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 いさざ	にんじん ねぎ	梅干し えのきたけ キャベツ こんにゃく とうもろこし たまねぎ かんぴょう もやし	米 さとう でんぶん ふ	油 ごま油
20 火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 肉団子の中華スープ はくさいのナムル	豚肉 大豆 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが はくさい にんにく	米 小麦粉 はるさめ でんぶん さとう パン粉 油	ごま油
21 水	★鉄たっぷり献立★ 米粉入り ココアパン	牛乳	鶏とレバーのオーロラ煮 卵のスープ 小松菜のサラダ 一食ドレッシング	鶏肉 鶏レバー 卵	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ だいこん	米粉入りパン でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも	油
22 木	ごはん	牛乳	鱈のごまダレがけ ふのすまし汁 大豆の煮物	さわら 焼きかまぼこ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん いんげんまめ	えのきたけ たまねぎ 赤こんにゃく	米 ふ さとう でんぶん	ごま
23 金	パン いちごジャム	牛乳	チキン照り焼き マカロニスープ キャベツの甘酢サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが いちご たまねぎ りんご キャベツ	パン 水あめ じゃがいも さとう 米粉マカロニ	油 オリブ
26 月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 とうふのすまし汁 はくさいのおひたし	さば みそ とうふ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ もやし えのきたけ しょうが はくさい	米 さとう でんぶん	
27 火	ごはん	牛乳	あじの塩焼き さつまいもの豆乳みそ汁 きんぴらごぼう	あじ 鶏肉 みそ 豆乳 牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 さつまいも さとう	ごま ごま油 油
28 水	米粉入り 黒糖パン	牛乳	肉団子の甘酢あんかけ たまねぎのスープ えびとしめじの炒め物	鶏肉 卵 とうふ えび	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ たけのこ キャベツ 干ししいたけ えのきたけ	米粉入りパン さとう パン粉 でんぶん 黒さとう	油 ごま油
29 木	★東京都の献立★ ごはん 味付けのり	牛乳	さんまの塩焼き おでん風煮物 小松菜のごまあえ	鶏肉 さんま ちくわ うずら卵	牛乳 のり 昆布	にんじん 小松菜	だいこん こんにゃく もやし	米 さといも さとう	ごま
30 金	★ハロウィン献立★ ソフトメン	牛乳	トマトソース ブロッコリーとキャベツのサラダ パンブキンパバロア	豚肉 豆乳 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	にんにく キャベツ しょうが たまねぎ パセリ トマト	ソフトメン さとう 水あめ でんぶん	油

◎9月24日までの放射線測定結果は、すべて不検出でした。

- * ソフトメン・中華めん・近江うどんの製造工場では、そばを含む製品を製造しています。
- * 使用食材などご質問があれば、甲賀市東部学校給食センターまでお問い合わせください。
- * 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

お願い



保護者の皆様からいただいております給食費は、すべて子どもたちの給食材料の購入費です。毎月の給食費は必ずお支払いいただきますようお願いいたします。10月の口座振替日は26日(月)です。