



平成28年7月学校給食献立表

甲賀市東部学校給食センター TEL: 88-3903



日	曜日	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	金	【びわこの日献立】 ごはん	牛乳	こあゆのお茶あげ ゆばのすまし汁 いんげんのごまあえ	ゆば とり肉 かまぼこ	牛乳 こあゆ	にんじん ねぎ いんげんまめ	お茶 たまねぎ えのきだけ	米 米粉	ごま油	
4	月	【鉄ちゃんの日】 ごはん	牛乳	レバー入りハンバーグソース和風たれ 赤こんにやくの肉じゃが ほうれん草のおひたし	ぶた肉 レバー	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげんまめ	たまねぎ もやし 赤こんにやく	米 パン粉 でんぶん さとう じゃがいも		
5	火	【カルちゃんの日】 ごはん	牛乳	ししゃもフライ とうふのみそ汁 小松菜のカレーいため	とうふ 平天(じゃこ天) みそ 油あげ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが たまねぎ しめじ	米 小麦粉 パン粉 さとう	油	
6	水	【ズッキーニを食べよう】 パン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ きゅうりとキャベツのあえもの	たまご ベーコン 黒豆きなこ	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす にんにく きゅうり キャベツ ズッキーニ	パン さとう	オリーブ油 ごま	
7	木	★七夕献立★ ちらしずし	牛乳	星型メンチカツ 七夕そうめん汁 星型ゼリー入りフルーツミックス	ぶた肉 魚そうめん 星型かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ れんこん オクラ かんぴょう しいたけ たまねぎ たまねぎ みかん バイナップル	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 ゼリーミックス さとう	油	
8	金	【カミカミ献立】 うずまきパン	牛乳	いかのワイン焼き 根菜スープ れんこんのサラダ とうふマヨネーズ	いか とり肉	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	ごぼう だいこん たまねぎ れんこん とうもろこし	パン さとう	とうふマヨネーズ	
11	月	【なすを食べよう】 ごはん	牛乳	シューマイ マーボーなす えだまめ	ぶた肉 とうふ 赤みそ えだまめ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく なす しいたけ	米 でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	油	
12	火	【鹿児島県の献立】 わかめごはん	牛乳	きびなごのいそべフライ 麦みそのぶた汁 安納(あん)のういもプリン	大豆 麦みそ ぶた肉 厚あげ 豆乳	牛乳 わかめ きびなご 青のり	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく	米 パン粉 小麦粉 さとう 安納いも さとう	油	
13	水	【とうもろこしを食べよう】 黒糖パン	牛乳	ハンバーグきのこソースがけ トマトスープ とうもろこし	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし トマト レタス	黒糖パン パン粉 さとう		
14	木	【夏野菜パワー】 ごはん	牛乳	チキンカツ 夏野菜カレー 野菜サラダ 青じそドレッシング	とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし なす パプリカ	米 小麦粉 米粉 パン粉 でんぶん じゃがいも	油	
15	金	【ナムルを食べよう】 中華めん	牛乳	焼きぎょうざ ジャージャーめんの具 もやしのナムル	ぶた肉 みそ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく もやし	小麦粉 中華めん さとう でんぶん	油 ごま油	
19	火	【食育の日献立】 ごはん	牛乳	すごもろこのカレーあげ 甲賀ふるさと汁 滋賀県産大豆のもの	ぶた肉 みそ とり肉 大豆	牛乳 こんぶ すごもろこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ 赤こんにやく うめぼし	米 米粉 じゃがいも さとう	油	

* ソフトめん・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。



保護者の皆様から、いただいております給食費は
全て子どもたちの給食食材の購入費です。毎月の給食費は
必ずお支払くださいますようお願いいたします。
7月の口座振替日は、26日(火)です。

1学期をふりかえって・・・

できるようになったかな？

嫌いな食べ物
食べられるよう
になりましたか。

毎朝、朝食をきちんと
食べましたか。

よくかんで
食べていますか。

夏の生活
こんなことに気をつけましょう

**1 冷たいものの飲み過ぎや
食べ過ぎに気をつける。**
暑なかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。
冷たいものはほどほどにしましょう。

**2 朝ご飯を
しっかりと食べる。**
朝ご飯は大切です。
必ず食べましょう。

**3 夏野菜を
たっぷり食べる。**
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、
ビタミン類がいっぱいです。

4 冷房に気をつける。
涼房の中いると、目鼻の動きが弱ってしま
います。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたる
と風邪をひきやすくなります。

**5 食事中に
気をつける。**
夏は食事中がほろこりやすい時期です。
生(軟煮)ものを食べるときは、十分噛み
ましょう。また、冷房に入っているからと
いって寝かしつけないようにしましょう。