



平成28年10月学校給食献立表

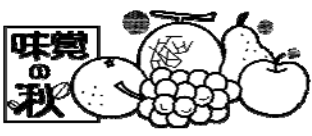


甲賀市東部学校給食センター TEL: 88-3903

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
3	月	ごはん	牛乳	春巻き マーボー豆腐 もやしのナムル	ぶた肉 とうふ 赤みそ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ	米 さとう でんぶん はるさめ 小麦粉	油 ごま油
4	火	【カルシウム たっぷり献立】 ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 こまつなのすまし汁 五目煮豆	とり肉 だいず ちくわ	牛乳 こんぶ いわし	こまつな にんじん	たまねぎ えのきだけ こんにやく しょうが	米 さとう でんぶん	
5	水	丸型横切りパン	牛乳	白身魚のフライ 一食ケチャップ 米粉コーンポタージュ キャベツのカレーソテー	ベーコン ホキ(白身魚)	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ グリンピース	パン さとう 米粉 小麦粉 パン粉 でんぶん	油
6	木	ごはん	牛乳	チキンの照り焼き 肉じゃが なます(ごま入り)	とり肉 牛肉	牛乳	にんじん いんげんまめ	しょうが たまねぎ いとこんにやく だいこん	米 じゃがいも さとう	油 ごま
7	金	【目の愛護献立】 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 ほうれん草のソテー	ベーコン ぶた肉 だいず	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャベツ ブルーベリー	パン さとう でんぶん 米粉 パン粉	油
11	火	ごはん	牛乳	さけの塩焼き ぶた汁 れんこんのきんぴら	さけ ぶた肉 油あげ みそ 牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん	米 さとちも さとう	油 ごま油
12	水	うずまきパン	牛乳	イカのワイン焼き ミネストローネ(米粉マカロニ) 海そうサラダ 一食青じそドレッシング	いか ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも 米粉マカロニ	
13	木	【大分県の献立】 サフランライス	牛乳	ぶりカツ さつまいものカレー かぼすゼリー	ぶり 牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが かぼす サフラン にんにく	米 じゃがいも 米粉 さつまいも さとう パン粉 小麦粉	油
14	金	黒糖パン	牛乳	あら引きポロニアステーキ コンソメスープ 一食イタリアン ブロッコリーのサラダ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ セロリー	パン 黒さとう でんぶん	ドレッシング
17	月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ きのこのすまし汁 きんぴらごぼう	油あげ 牛肉 とうふ とり肉 おから	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう えのきだけ しょうが こんにやく 干しいたけ	米 さとう パン粉 でんぶん	ごま ごま油 油
18	火	ごはん 梅干し	牛乳	さばの塩焼き あつあげとぶた肉のみそ炒め いんげんのごまあえ	さば 厚あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン いんげんまめ	しょうが キャベツ	米	油 ごま
19	水	【食育の日献立】 ごはん 梅干し	牛乳	すごもろこのお茶あげ ふるさと汁 かんぴょうの煮つけ	油あげ みそ ちくわ	牛乳 すごもろこ	にんじん ねぎ かぼちゃ いんげんまめ	お茶 だいこん かんぴょう しいたけ たまねぎ 梅干し	米 米粉 さとう	油
20	木	ごはん	牛乳	オムレツ ハヤシライス 一食とうふ れんこんのサラダ	たまご 牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく マッシュルーム れんこん グリンピース	米 でんぶん さとう 米粉ハヤシルウ	油 とうふマヨネーズ
21	金	ココアパン	牛乳	チキンカツ ポークビーンズ りんご	とり肉 だいず ぶた肉	牛乳	トマト	にんにく たまねぎ りんご	パン じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	油 オリーブ油
24	月	【カミカミ献立】 ごはん	牛乳	焼きししゃも 筑前煮 切り干し大根のハリハリあえ	とり肉 ちくわ	牛乳 こんぶ ししゃも	にんじん いんげんまめ	たけのこ れんこん こんにやく 切り干しだいこん	米 さとう	
25	火	ごはん	牛乳	あげシューマイ 中華スープ 春雨のあまずあえ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ	干しいたけ だいこん たまねぎ キャベツ しょうが	米 はるさめ さとう パン粉 でんぶん 小麦粉	油 ごま油
26	水	【鉄たっぷり献立】 たて切りパン	牛乳	レバー入りフランクフルト 大豆入りポトフ ブルーゼリー チーズ	だいず とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ブルーン セロリー りんご しょうが	パン さとう はちみつ でんぶん じゃがいも 小麦粉	
27	木	ごはん	牛乳	イカのフリッター 関東煮 キャベツのあまずあえ	いか とり肉 厚あげ ちくわ だいず	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく キャベツ	米 さとう さとちも 小麦粉 でんぶん	油
28	金	中華めん	牛乳	焼きぎょうざ ラーメンスープ ほうれん草のナムル	ぶた肉 なると みそ だいず	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ キャベツ しょうが	中華めん さとう 小麦粉 でんぶん	ごま油
31	月	【ハロウィン献立】 キャロットピラフ	牛乳	メンチカツ パンプキン米粉ポタージュ ゆでブロッコリー 一食フレンチドレッシング	とり肉 だいず ぶた肉	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	米 米粉 さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	油 ドレッシング

* 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。

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。



©9月の放射能測定は、不検出でした。(～9/21) ©