

平成30年11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	木	たて切りパン	牛乳	味つき肉だんご キムチスープ 焼きそば風野菜炒め	とり肉 だいす ふた肉 ベーコン いわし塩辛 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし とうがらし えのきたけ キャベツ にんにく はくさい パプリカ	パン さとう バン粉 米粉 ビーフン	ごま ごま油 油
2	金	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き ふた汁 ほうれん草の煮びたし	さんま ふた肉 みそ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	米 でんぷん さとう	油
5	月	ファイバー君の日 発芽玄米入り ごはん	牛乳	豚肉ときのこの炒め物 切り干し大根のみそ汁 スイートポテト	ふた肉 赤みそ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ もやし たまねぎ 切り干しだいこん	米 発芽玄米 さつまいも さとう	油
6	火	かるちゃんの日 黒糖パン	牛乳	くりコロッケ 一食青じそドレッシング 秋の香りシチュー ツナとひじきのサラダ	豆乳 まぐろ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ れんこん とうもろこし	パン 黒さとう 小むぎ粉 油 青じそドレッシング くり じゃがいも バン粉 でん粉 米粉 さつまいも コーンフラワー 水あめ	
7	水	ごはん	牛乳	野菜とわかめのとうふよせ 関東煮 りんご	とり肉 厚あげ ちくわ とうふ 魚肉すり身 だいす	牛乳 こんぶ まわかめ わかめ	にんじん かぼちゃ	だいこん こんにゃく りんご たまねぎ	米 さといも さとう でんぷん 米粉バン粉	油
8	木	丸横切りパン	牛乳	白身魚フライ スライスチーズ、一食ケチャップ 豆乳ポタージュスープ カラフルソテー	とり肉 豆乳 ベーコン たら だいす	牛乳 チーズ	にんじん いんげんまめ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし 干しいたけ	パン 米粉 バン粉 小むぎ粉 でんぷん さとう	油
9	金	ごはん	牛乳	ホッケの一夜干し きのこのすまし汁 くきわかめのきんぴら	ホッケ かまぼこ ちくわ	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ こんにゃく	米 さとう ごま油 ごま	
12	月	ごはん	牛乳	あじの山河焼き かぼちゃのみそ汁 おから煮	油あげ とうふ みそ とり肉 おから あじ たら	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ ごぼう たけのこ しょうが	米 さつまいも さとう バン粉 でんぷん	ラード
13	火	中華めん	牛乳	コーンシュウマイ ラーメン汁 もやしの中華あえ	ふた肉 みそ 魚肉すり身 だいす	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	中華めん さとう でんぷん バン粉 小むぎ粉	ラード
14	水	かみかみ献立 ごはん	牛乳	イカフリッター カレー 海藻サラダ	ふた肉 いか だいす 赤つのまた 莖わかめ	牛乳 わかめ こんぶ 糸かんでん	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 米粉 さとう 小むぎ粉 でんぷん	油
15	木	ミニパン	牛乳	オムレツ 一食フレンチドレッシング きのこの和風スパゲティー ゆでブロッコリー	ふた肉 たまご	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ 干しいたけ とうもろこし	パン スパゲティ でんぷん さとう	オリーブ油 フレンチドレッシング
16	金	ごはん	牛乳	ごぼうの甘辛あげ 秋のすまし汁 なっとう	とり肉 もみじかまぼこ なっとう	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ たまねぎ	米 米粉 さとう	油
19	月	食育の日 ごはん ふるさと献立	ケルト カルト	ちくわの煎茶あげ とりのじゅんじゅん なます うめぼし	ちくわ とり肉 焼きとうふ	飲むヨーグルト	にんじん 茶の葉 ねぎ	いとこんにゃく うめぼし たまねぎ もやし しめじ だいこん	米 天ぷら粉 丁字ふ (小むぎ粉) さとう	油
20	火	うすまきパン	牛乳	焼きぎょうざ 中華コーンスープ ごぼうとしいたけのチャブチェ	だいすの華 (だいす) ふた肉 とり肉 だいす	牛乳	にんじん ねぎ いら	とうもろこし キャベツ たまねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが	パン さとう バン粉 でんぷん はるさめ 小むぎ粉	ごま ごま油 油
21	水	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしの梅煮 野菜と鶏肉の煮物 キャベツのおかかあえ	とり肉 かつおぶし	牛乳 こんぶ いわし	にんじん いんげんまめ	だいこん ごぼう キャベツ 梅 赤こんにゃく	米 さといも さとう 米でんぷん	油
22	木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き じゃがいもとたまねぎのみそ汁 小松菜と油揚げの煮びたし	さけ みそ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ 干しいたけ	米 じゃがいも さとう	油
26	月	ごはん	牛乳	焼きししゃも のっぺい汁 きんぴらごぼう	油あげ 牛肉	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう こんにゃく	米 さといも でんぷん さとう	油 ごま ごま油
27	火	ココアパン	牛乳	アメリカンドッグ コンソメスープ 野菜サラダ	とり肉 魚肉すり身 だいす	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ セロリー キャベツ きゅうり	ココアパン さとう 小むぎ粉 でんぷん バン粉	油 ノンエッグマヨネーズ
28	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き なめこのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	さば みそ とり肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ	たまねぎ なめこ	米 さとう	油
29	木	パン	牛乳	ハンバーグ 黒豆きなこクリーム(ごま・乳・だいす) 小松菜のスープ たまねぎのケチャップ炒め	だいす とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん こまつな いんげんまめ	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが トマト	パン さとう でんぷん 米粉 黒豆きなこクリーム	油 ラード
30	金	石川県の献立 わかめごはん	牛乳	れんこんのはさみあげ 治部煮 かき	とり肉 だいす	牛乳 わかめ	にんじん いんげんまめ	干しいたけ れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん 柿 たまねぎ	米 ふ (小むぎ粉) さといも さとう 小むぎ粉 でんぷん バン粉	油

*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。
 ©10月の給食の放射能測定は、～10/ まで不検出でした。

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。
11月の口座振替日は26日(月)です。