



# 令和元年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
1	火	うずまきパン	牛乳	チキンナゲット 米粉と豆乳のシチュー キャベツのマリネ	とり肉 だいす ベーコン 豆乳 おから	牛乳	にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも コーンフラワー さとう パン粉 小むぎこ でんぷん クラッカー粉 米粉	油
2	水	ごはん	牛乳	焼きししゃも 肉じゃが ほうれん草のおひたし	ぶた肉	牛乳 ししゃも	にんじん いんげんまめ ほうれん草	いとこんにやく たまねぎ もやし	米 じゃがいも さとう	油
3	木	かるちゃんの日 黒糖パン	牛乳	ハムチーズフライ キャロット米粉ポタージュスープ 小松菜とコーンのソテー	とり肉 豆乳 ぶた肉 だいす	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ どうもろこし	パン 黒さとう でんぷん 米粉 さとう パン粉 小麦粉	油 豚脂 ショートニング
4	金	全国味めぐり ごはん ～茨城県～	牛乳	いわしのさつまあげ ぬっぺ汁 なっとう	さつまあげ 油あげ するめ なっとう	牛乳	にんじん	こんにやく ごぼう だいこん れんこん	米 さといも	
7	月	ごはん	牛乳	しゅうまい マーボー豆腐 にんじんのナムル	ぶた肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ もやし	米 さとう でんぷん パン粉 小むぎこ 水あめ	ごま油 ごま
8	火	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグソースがけ コンソメスープ キャベツのカレーソテー	とり肉 ぶた肉 だいす	牛乳	にんじん パセリ トマト	だいこん たまねぎ しめじ セロリー キャベツ しょうが	パン さとう でんぷん 米粉	油 豚脂
9	水	ファイバー君の日 発芽玄米入りごはん	牛乳	さげのにんにくソース きのこのすまし汁 きんぴらごぼう	さけ 牛肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ しめじ えのきだけ ごぼう こんにやく	米 発芽玄米 米粉 さとう	油 ごま ごま油
10	木	目の愛護デー パン ブルーベリージャム	牛乳	オムレツ ミネストローネ ほうれん草のソテー	たまご ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ ひよこまめ どうもろこし ブルーベリー	パン 米粉マカロニ でんぷん さとう さとう 水あめ	油
11	金	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	さんまのかば焼き とうふとわかめのみそ汁 れんこんと赤こんにやくの煮物	さんま ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ れんこん 赤こんにやく	米 でんぷん さとう	油
15	火	ソフトめん	牛乳	ポテトコロッケ ミートソース いんげんのソテー	ぶた肉 だいす	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン いんげんまめ	たまねぎ にんにく	ソフトめん さとう 米粉 じゃがいも パン粉 小むぎこ でんぷん	油 マーガリン
16	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 肉団子の中華スープ 回鍋肉(ホイコウロウ)	赤みそ ぶた肉 だいす とり肉	牛乳	にんじん ねぎ 青ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ	米 はるさめ さとう さとう 小むぎこ 水あめ パン粉	ごま油 豚脂 油
17	木	食育の日 ごはん うめぼし ふるさと献立	牛乳	わかさぎのかりん揚げ 甲賀ふるさと汁 おから煮	油あげ みそ とり肉 おから	牛乳 わかさぎ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう うめ	米 でんぷん 黒さとう さつまいも さとう	油
18	金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き かぼちゃのみそ汁 れんこんのきんぴら	さば 油あげ みそ 牛肉	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ れんこん	米 さとう	油 ごま油
21	月	かみかみ献立 ごはん	牛乳	カミカミメンチカツ ぶた汁 いかと里芋の煮物	ぶた肉 みそ いか たら だいす	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう こんにやく キャベツ	米 さといも さとう でんぷん パン粉 小むぎこ	油
23	水	ごはん	牛乳	もち米肉団子 キムチスープ きのこのソテー	ぶた肉 とり肉 赤みそ ベーコン だいす	牛乳 わかめ いわし	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ えのきだけ 干しいたけ はくさい にんにく もやし しめじ しょうが 唐辛子	米 さとう 米粉 でんぷん もち米 パン粉 でんぷん	油
24	木	ココアパン	牛乳	アメリカンドッグ ポークビーンズ ゆでブロッコリー 一食ノンエッグマヨネーズ	だいす 魚肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ	ココアパン 小むぎこ さとう じゃがいも でんぷん パン粉	油 オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ
25	金	ごはん	牛乳	さんまの塩焼き じゃがいものみそ汁 切り干し大根のいため煮	さんま みそ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ 切り干しだいこん	米 じゃがいも さとう	油
28	月	世界の料理 ハイナンチキンライス シンガポール	牛乳	蒸し鶏のソースがけ ラクサ マンゴープリン	とり肉 えび 魚肉 豆乳	牛乳 寒天	にんじん	しょうが もやし たまねぎ にんにく パクチー ココナッツミルク マンゴー	米 でんぷん ビーフン さとう	豚脂
29	火	ナン	飲むヨーグルト	グラタン 野菜たっぷり秋カレー キャベツのサラダ 一食フレンドレッシング	ぶた肉 豆乳	飲むヨーグルト	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ キャベツ どうもろこし	ナン 米粉 水あめ でんぷん さつまいも じゃがいも フレンドレッシング チキンオイル	ショートニング 油
30	水	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 とりじゃが なます	とり肉	牛乳 いわし	にんじん グリーンピース	たまねぎ だいこん いとこんにやく しょうが	米 じゃがいも さとう でんぷん	ごま
31	木	ハロウィン献立 かぼちゃパン	牛乳	たこナゲット かぼちゃのポトフ 海そうサラダ	ウインナー だいす たこ いか たちうお	牛乳 海藻ミックス わかめ	にんじん いんげんまめ かぼちゃ	どうもろこし だいこん たまねぎ	パン さとう 小むぎこ ベーキングパウダー でんぷん	油 豚脂 和風 ドレッシング

\*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。  
 ◎9月の給食の放射能測定は、不検出でした。(～9月24日)



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。10月の口座振替日は28日(月)です。