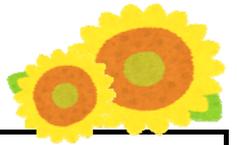
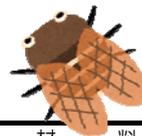




令和元年7月 学校給食献立表

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	月	びわこの日 ごはん	牛乳	こあゆのお茶あげ ゆばのすまし汁 赤こんにゃくのおかか煮	ゆば かまぼこ かつおぶし	牛乳 こあゆ	ねぎ	干しいたけ たまねぎ しめじ 赤こんにゃく こんにゃく お茶の葉	米 米粉 さとう	油
2	火	黒糖パン	牛乳	チキンの照り焼き パンキン米粉ポターージュ いんげんのソテー	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん いんげんまめ パセリ かぼちゃ	しょうが たまねぎ	黒糖パン 米粉	油
3	水	かみかみ献立 ごはん	牛乳	イカフライ 根菜のみそ汁 きんぴらごぼう	いか だいす 油あげ みそ 牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ れんこん ごぼう こんにゃく	米 パン粉 小むぎ粉 でんぷん じゃがいも さとう	油 ごま ごま油
4	木	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグ 一食ケチャップ 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 ベーコン えだまめ(だいす)	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ レタス キャベツ えだまめ(だいす) しょうが	パン でんぷん 米粉 さとう	豚脂 油
5	金	七夕献立 ちらし寿司	飲むヨーグルト	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 とり肉 だいす たら(魚そうめん) かまぼこ(★型)	飲むヨーグルト	にんじん	たけのこ れんこん みかん かんぴょう 干しいたけ たまねぎ きゅうり パイナップル	米 さとう パン粉 水あめ 星型ゼリー 小むぎ粉 米粉 でんぷん	油
8	月	かるちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも こまつなのすまし汁 ひじき豆の煮つけ	ちくわ だいす 油あげ	牛乳 ししゃも ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ えのきだけ	米 さとう	油
9	火	パン いちごジャム	牛乳	オムレツ トマトスープ 枝豆とコーンのソテー	たまご ベーコン えだまめ(だいす)	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ レタス えだまめ(だいす) とうもろこし いちご	パン でんぷん さとう 水あめ	油
10	水	全国味めぐり ごはん ～鹿児島県の味～	牛乳	きびなごのかば焼き 麦みそぶた汁 三色なます	ぶた肉 厚あげ 麦みそ 白みそ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく きゅうり だいこん	米 でんぷん さとう さといも	油
11	木	鉄ちゃんの日 うずまきパン	牛乳	とりとレバーのオーロラ煮 ほうれん草のすまし汁 赤こんにゃくサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	とり肉 とうふ とりレバー	牛乳	ほうれん草 いんげんまめ にんじん	たまねぎ しめじ 赤こんにゃく だいこん	うずまきパン でんぷん さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ
12	金	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ マーボーなす もやしのナムル	ぶた肉 みそ だいす だいす粉 とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ 干しいたけ なす 揚げなす もやし	米 さとう 小むぎ粉 でんぷん 水あめ	豚脂 油 ごま ごま油
16	火	ソフトめん	牛乳	かきあげ かやく汁 えだまめ	かまぼこ 油あげ えだまめ(だいす)	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし ごぼう えだまめ(だいす) えのきだけ	ソフトめん 天ぷら粉(小むぎ粉) でんぷん	油
17	水	ファイバー君の日 発芽玄米入りごはん	牛乳	おからハンバーグ和風ソース 筑前煮 キャベツのあますあえ	とり肉 おからパウダー(だいす)	牛乳	ねぎ にんじん いんげんまめ	ごぼう たまねぎ たけのこ しょうがこんにゃく キャベツ れんこん 干しいたけ	米 発芽玄米 でんぷん さとう	油
18	木	ごはん	牛乳	チキンナゲット 夏野菜カレー 海そうサラダ 一食フレンチドレッシング	ぶた肉 おから とり肉 だいす	牛乳 わかめ	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす しょうが だいこん とうもろこし	米 じゃがいも 米粉 パン粉 クラッカー粉 さとう 小麦粉 でんぷん	油
19	金	食育の日 ごはん うめぼし	牛乳	わかさぎのカレー揚げ 甲賀ふるさと汁 滋賀県産だいすの煮物	ぶた肉 とり肉 みそ だいす	牛乳 わかさぎ こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ うめ 赤こんにゃく	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。
 ◎6月の給食の放射能測定は、不検出でした。(～6月19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
 お願いします。
 7月の口座振替日は26日(金)です。



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え過ぎに気をつける。
おなかが冷えて、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。