



令和2年度8・9月 学校給食献立表

甲賀市西部学校給食センター TEL: 62-0743

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
24	月	わかめごはん	牛乳	ハンバーグおろしだれ えだまめ オクラのすまし汁	ぶた肉 とり肉 だいず	牛乳 わかめ	にんじん オクラ	だいこん えのきたけ えだまめ しょうが たまねぎ	米 さとう でんぷん	豚脂
25	火	ごはん	牛乳	さわらのにんにくソース もずく 油あげのみそ汁	さわら とり肉 油あげ	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ	米 さとう でんぷん	油
26	水	ごはん	牛乳	しゅうまい(小2こ 中3こ) もやしの和え物 マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ にんにく しょうが	米 パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	
27	木	かみかみ献立 発芽玄米入りごはん	牛乳	さけの白みそだれ 昆布とじゃこのきんぴら えのきたけのかやく汁	さけ 白みそ 油あげ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん 杉谷とうがらし ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 発芽玄米 さとう でんぷん	油
28	金	ナン	飲むヨーグルト	チキンナゲット(小2こ 中3こ) キャベツのサラダ キーマカレー	とり肉 ぶた肉 だいず	飲むヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ グリンピース きゅうり にんにく しょうが	ナン 小麦粉 さとう パン粉 でんぷん	油 豚脂
31	月	ごはん	牛乳	あじフライ れんこんの炒め煮 かまぼこのすまし汁	あじ だいず とり肉 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん しょうが たまねぎ えのきたけ にんにく	米 小麦粉 さとう パン粉	油
1	火	ごはん	牛乳	ぶた肉とたまねぎのしょうが炒め 梨 けんちん汁	ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳	にら にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん なし 干しいたけ	米 さといも さとう でんぷん	油
2	水	ごはん	牛乳	春巻き キャベツの和え物 もやしのスープ	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん ねぎ にら	キャベツ もやし しめじ 干しいたけ たまねぎ にんにく	米 でんぷん さとう 小麦粉 はるさめ	油 豚脂
3	木	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	さばの塩焼き 切り干し大根の煮つけ わかめのみそ汁	さば みそ 油あげ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ しょうが 干しいたけ キャベツ たまねぎ	米 さとう	
4	金	カルちゃんの日 黒糖パン	牛乳	チキンカツ ひじきのサラダ 小松菜のスープ	とり肉 だいず まぐろ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	黒糖パン でんぷん さとう パン粉 小麦粉	油 ノイック マヨネーズ
7	月	ごはん	牛乳 液体ココア	肉団子(小2こ 中2こ) ホイコーロー はるさめスープ	ぶた肉 だいず 赤みそ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ	米 液体ココア さとう パン粉 はるさめ でんぷん	油 豚脂
8	火	重陽の節句 ごはん	牛乳	ほっけの一夜干し ほうれんそうの和え物 菊かまぼこのすまし汁	ホッケ かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	米 さとう	油
9	水	全国味めぐり バインパン 沖縄県	牛乳	ゴーヤチャンプル シークワサーゼリー もずくスープ	ぶた肉 とり肉 厚あげ かつお節	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	ドライバイン にがり 干しいたけ たまねぎ	パン 液体ココア シークワサーゼリー	油
10	木	ファイバーくんの日 ごはん	牛乳	おからバーグのあんかけ 小松菜の梅あえ とうがんのすまし汁	とり肉 おから	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ 梅ぼし しょうが とうがん	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん	油
11	金	中華めん	牛乳	あげぎょうざ(小2こ 中3こ) もやしとささみの和え物 ジャージャーめんの具	ぶた肉 みそ とり肉 だいず 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ にら	もやし たまねぎ キャベツ にんにく 干しいたけ しょうが だいこん しいたけ	中華めん パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん	油
14	月	ごはん	牛乳	コーンロケット だいこんサラダ ハヤシ	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ だいこん しめじ にんにく グリンピース	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 和風ドレッシング
15	火	ごはん	牛乳	さんまのたれかけ 野菜炒め かぼちゃのみそ汁	さんま ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん	油
16	水	ごはん	牛乳	チヂミ ごぼうとしいたけのチャブチェ ぶたキムチスープ	ぶた肉 たらすりみ 牛肉 するめいかけそ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	ごぼう しょうが はくさいキムチ 干しいたけ えのきたけ たまねぎ にんにく だいこん キャベツ	米 小麦粉 はるさめ でんぷん さとう	ごま ごま油
17	木	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町の梅ぼし	牛乳	さわらのお茶あんかけ 赤こんにゃくの炒り煮 かんぴょうのすまし汁	さわら 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	梅ぼし かんぴょう 茶 たまねぎ こんにゃく 赤こんにゃく	米 でんぷん さとう	油
18	金	横切丸パン	牛乳	ハンバーグソースかけ ツナとひじきのサラダ コロコロ野菜スープ	ぶた肉 だいず まぐろ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし えだまめ	パン じゃがいも さとう でんぷん	油 豚脂
23	水	うすまきパン	牛乳	メンチカツ カットコーン ミネストローネ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ	パン 小麦粉 さとう 米粉 パン粉 でんぷん	油 豚脂
24	木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご(対席食・ぶた肉とたまねぎの炒め物) なます 肉じゃが	たまご(ぶた肉) 油あげ 牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく だいこん	米 でんぷん さとう じゃがいも	油
25	金	ココアパン	牛乳	チキン照り焼き キャベツとツナのボン酢サラダ 根菜のスープ	とり肉 まぐろ ハム	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう キャベツ れんこん だいこん さやいんげん	ココアパン	
28	月	ごはん	牛乳	ショーロンポー(小2こ 中3こ) 中華炒め わかめスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	米 でんぷん はるさめ	油 豚脂
29	火	ごはん	牛乳	白身魚のフライ ほうれんそうのおかか和え しめじのみそ汁	たら だいず かつお節 みそ 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	米 パン粉 さとう 小麦粉 さといも でんぷん	油
30	水	パン みかんジャム	牛乳	グラタン キャベツのマリネ コンソメスープ	ハム とり肉 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ えだまめ たまねぎ とうもろこし だいこん	パン 米粉 米パスタ さとう じゃがいも みかんジャム 水あめ	油

※米飯工場のごはんは、7、14、28日です。
※ソフトメンの製造工場では、そばを含む製品を製造しています。

※下線がついているものは冷たいおかずです。
※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。