



# 令和2年度 10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                    |
| 1  | 木  | お月見献立<br>しそごはん                 | 牛乳 | さんまのみそれがけ<br>お月見だんご<br>お月見汁                            | さんま とうふ<br>お月見ちらしかまぼこ         | 牛乳      | 赤しそ にんじん<br>ねぎ                   | だいこん たまねぎ<br>えのきたけ                            | 米 でんぷん さとう<br>上新粉                           | 油                      |
| 2  | 金  | パン                             | 牛乳 | とりのマーマレード焼き<br>さつまいもと大豆のサラダ<br>カレースープ                  | とり肉 だいす<br>ベーコン               | 牛乳      | にんじん トマト<br>パセリ                  | とうもろこし たまねぎ<br>えだまめ                           | パン マーマレード<br>さつまいも じゃがいも                    | ノンエッグ<br>マヨネーズ         |
| 5  | 月  | 鉄ちゃんの日<br>ごはん                  | 牛乳 | イワシカリカリフライ(小2こ 中3こ)<br>ひじきの煮物<br>小松菜ととうふのみそ汁           | ちくわ 油あげ<br>とうふ みそ             | 牛乳      | さやいんげん<br>にんじん<br>こまつな           | たまねぎ  | 米 さとう じゃがいも<br>でんぷん 玄米粉                     | 油                      |
| 6  | 火  | ごはん                            | 牛乳 | もち米肉だんご(小2こ 中3こ)<br>厚あげのホイコーロー<br>中華スープ                | ぶた肉 とり肉<br>厚あげ 赤みそ<br>ウインナー   | 牛乳      | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ねぎ             | キャベツ しめじ たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>もやし 干しいたけ       | 米 もち米 パン粉<br>小麦粉 さとう<br>でんぷん                | 油                      |
| 7  | 水  | ココアパン                          | 牛乳 | さげフライ<br>ぶた肉のケチャップいため<br>さつまいものスープ                     | さげ ぶた肉<br>ベーコン                | 牛乳      | にんじん<br>パセリ                      | たまねぎ キャベツ<br>えだまめ                             | ココアパン パン粉<br>小麦粉 さとう でんぷん<br>じゃがいも さつまいも    | 油                      |
| 8  | 木  | 目の愛護デー<br>ごはん                  | 牛乳 | レバー入りのハンバーグソースかけ<br>にんじんのオリーブオイルサラダ<br>ほうれんそうとたまねぎのみそ汁 | ぶた肉 ぶたレバー<br>だいす まぐろ みそ       | 牛乳      | にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ             | たまねぎ しめじ                                      | 米 さとう パン粉<br>でんぷん                           | 油                      |
| 9  | 金  | ソフトめん                          | 牛乳 | チキン照り焼き<br>いんげんのぼんすあえ<br>かやくうどん汁                       | とり肉 ぶた肉<br>焼きかまぼこ             | 牛乳      | さやいんげん<br>にんじん<br>ねぎ             | しょうが とうもろこし<br>たまねぎ                           | ソフトめん                                       |                        |
| 12 | 月  | 全国味めぐり<br>赤飯 ごましお<br>～北海道～     | 牛乳 | 肉コロッケ<br>いんげんとコーンのソテー<br>石狩なべ                          | 牛肉 さげ<br>焼きとうふ みそ<br>白みそ あずき  | 牛乳      | さやいんげん<br>にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ とうもろこし<br>はくさい ごぼう                       | 米 もち米 じゃがいも<br>小麦粉 でんぷん<br>さとう パン粉          | 油<br>黒ごま               |
| 13 | 火  | カルちゃんの日<br>ごはん                 | 牛乳 | 焼きししゃも(小2こ 中3こ)<br>小松菜とキャベツの昆布あえ<br>つみれ汁               | いわしすり身<br>たらすり身 とうふ<br>油あげ みそ | 牛乳      | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ               | キャベツ たまねぎ                                     | 米 さとう でんぷん                                  |                        |
| 14 | 水  | ごはん                            | 牛乳 | にこにこポテト(小2こ 中3こ)<br>こんにゃくサラダ<br>秋野菜カレー                 | まぐろ ぶた肉                       | 牛乳      | にんじん<br>かぼちゃ                     | ごぼう いとこんにゃく<br>たまねぎ しめじ<br>にんにく しょうが          | 米 じゃがいも<br>でんぷん さつまいも                       | 油<br>和風ごま<br>ドレッシング    |
| 15 | 木  | ごはん                            | 牛乳 | さげの塩焼き<br>五目豆<br>ぶた汁                                   | さげ だいす<br>とり肉 ぶた肉<br>みそ       | 牛乳      | にんじん<br>ねぎ                       | 干しいたけ ごぼう<br>だいこん たまねぎ<br>こんにゃく しめじ           | 米 さとう                                       | 油                      |
| 16 | 金  | アップルパン                         | 牛乳 | 和風ハンバーグ<br>キャベツのマリネ<br>ポークピーンズ                         | とり肉 ぶた肉<br>だいす                | 牛乳      | にんじん                             | りんご キャベツ<br>たまねぎ にんにく<br>しょうが                 | パン さとう でんぷん<br>米粉 じゃがいも                     | 豚脂                     |
| 19 | 月  | 食育の日・ふるさと献立<br>ごはん<br>甲南町のうめぼし | 牛乳 | わかさぎのなんぼんづけ<br>赤こんにゃくと里芋の煮物<br>ふるさと汁                   | とり肉 油あげ<br>みそ                 | 牛乳      | にんじん<br>ピーマン<br>かぼちゃ ねぎ          | たまねぎ 赤こんにゃく<br>だいこん うめぼし                      | 米 でんぷん さとう<br>さといも                          | 油                      |
| 20 | 火  | ごはん                            | 牛乳 | キャベツ入りつくねの甘だれ<br>もやしのナムル<br>マーボー大根                     | とり肉 ぶたひき肉<br>とうふ 赤みそ          | 牛乳      | ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ             | キャベツ もやし しょうが<br>だいこん たけのこ たまねぎ<br>干しいたけ にんにく | 米 でんぷん さとう<br>豚脂<br>ごま油                     |                        |
| 21 | 水  | かみかみ献立<br>ごはん                  | 牛乳 | いかの天ぷら<br>大根の煮物<br>根菜汁                                 | いか とり肉<br>油あげ みそ              | 牛乳      | にんじん<br>ねぎ                       | だいこん こんにゃく<br>ごぼう たまねぎ                        | 米 小麦粉 でんぷん<br>さとう さといも                      | 油                      |
| 22 | 木  | ごはん                            | 牛乳 | 厚焼き卵<br>(対応食: ぶた肉とたまねぎの炒め物)<br>きのこのソテー<br>さつまい         | 卵 ぶた肉<br>ベーコン<br>とうふ<br>みそ    | 牛乳      | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ             | たまねぎ えのきたけ<br>しめじ こんにゃく                       | でんぷん さとう<br>さつまいも                           | 油                      |
| 23 | 金  | 黒糖パン                           | 牛乳 | とりのレモンソース(小2こ 中2こ)<br>ほうれんそうのサラダ<br>ポトフ                | とり肉 ウインナー                     | 牛乳      | ほうれんそう<br>にんじん<br>さやいんげん         | レモン果汁 キャベツ<br>とうもろこし だいこん<br>たまねぎ             | 黒糖パン でんぷん<br>さとう じゃがいも                      | 油<br>イタリアン<br>ドレッシング   |
| 26 | 月  | ごはん                            | 牛乳 | あげしゅうまい(小2こ 中3こ)<br>もやし中華あえ<br>八宝菜                     | ぶた肉 ハム                        | 牛乳      | にんじん<br>さやいんげん<br>チンゲンサイ         | たまねぎ しょうが<br>もやし キャベツ<br>たけのこ 干しいたけ           | 米 パン粉 でんぷん<br>さとう 小麦粉                       | 油                      |
| 27 | 火  | ごはん                            | 牛乳 | さばのみそあなかけ<br>小松菜のいそあえ<br>秋のすまし汁                        | さば みそ<br>とり肉<br>もみじかまぼこ       | 牛乳      | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ               | もやし えのきたけ<br>たまねぎ                             | 米 さとう でんぷん                                  | 油                      |
| 28 | 水  | ファイバーくんの日<br>うすまきパン            | 牛乳 | 里芋コロッケ<br>ごぼうサラダ<br>きのこスープ                             | とり肉                           | 牛乳      | にんじん<br>さやいんげん<br>パセリ            | たまねぎ ごぼう<br>キャベツ しめじ<br>えのきたけ 干しいたけ           | うすまきパン さといも<br>パン粉 じゃがいも 米粉<br>さとう 小麦粉 でんぷん | 油<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ    |
| 29 | 木  | ハロウィン献立<br>キャロットピラフ            | 牛乳 | メンチカツ<br>もこもこサラダ<br>パンブキン米粉ポタージュ                       | ぶた肉 とり肉<br>だいす ベーコン<br>豆乳     | 飲むヨーグルト | にんじん パセリ<br>赤ピーマン かぼちゃ<br>ブロッコリー | たまねぎ とうもろこし<br>カリフラワー                         | 米 パン粉 小麦粉<br>でんぷん 米粉                        | 豚脂 油<br>フレンチ<br>ドレッシング |
| 30 | 金  | パン<br>いちごジャム                   | 牛乳 | グラタン<br>切り干し大根のナポリタン風<br>はくさいと肉だんごのスープ                 | 豆乳 ウインナー<br>とり肉 だいす           | 牛乳      | かぼちゃ<br>ピーマン<br>にんじん             | たまねぎ 切り干し大根<br>キャベツ はくさい<br>グリーンピース           | パン 米粉 じゃがいも<br>さとう でんぷん<br>いちごジャム 水あめ       | 油                      |

\*中華めんの製造工場では、そばを含む製品を製造しています。

\*米飯工場のごはんは、5、12、19、26日です。

\*9月までの給食の放射線測定は、すべて不検出でした。(～9月4日)



\*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。

\*下線がついているものは、冷たいおかずです。

\*10月の口座振替日は26日(月)です。