



令和2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
					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	パン	牛乳	とりのマーメレード焼き さつまいもと大豆のサラダ カレースープ	とり肉 だいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	えだまめ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも マーメレード さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ
2	金	お月見献立 しそごはん	牛乳	さんまのみぞれあんかけ お月見だんご お月見汁	さんま とうふ お月見ちらしまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 赤しそ	だいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん 上新粉	じゃがいも 油
5	月	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ(小2こ 中3こ) ひじきの煮物 小松菜ととうふのみそ汁	焼きちくわ 油あげ みそ とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ	米 さとう でんぷん 玄米粉	じゃがいも 米粉パン粉
6	火	ファイバーくんの日 うずまきパン	牛乳	里芋コロッケ ごぼうサラダ きのこスープ	とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	ごぼう しめじ キャベツ えのきたけ たまねぎ 干しいたけ	うずまきパン 小麦粉 さとう パン粉 でんぷん さといも じゃがいも 米粉	油 ノンエッグ マヨネーズ
7	水	ごはん	牛乳	もち米肉団子(小2こ 中3こ) 厚揚げのホイコーロー 中華スープ	厚揚げ ぶた肉 赤みそ とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	キャベツ にんにく しめじ もやし たまねぎ しょうが 干しいたけ	米 もち米 さとう パン粉 でんぷん 小麦	
8	木	ココアパン	牛乳	さけフライ ぶた肉のケチャップ炒め さつまいものスープ	さけ ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ	ココアパン じゃがいも さとう さつまいも でんぷん 小麦粉 パン粉	油
9	金	目の愛護デー ごはん	牛乳	レバー入りハンバーグソースがけ にんじんのオリーブオイルサラダ ほうれん草とたまねぎのみそ汁	まぐろフレーク みそ ぶたレバー ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ しめじ	米 パン粉 さとう でんぷん	油
12	月	全国味めぐり 赤飯・ごま塩 ～北海道の味～	牛乳	肉コロッケ いんげんとコーンのソテー 石狩鍋	さけ 牛肉 焼きとうふ だいず 白みそ みそ 小豆	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ はくさい ごぼう	もち米 米 さとう じゃがいも 大豆粉 小麦粉 パン粉 でんぷん	油 黒ごま
13	火	ごはん	牛乳	キャベツ入りつくね甘酢だれ もやしのナムル マーボー大根	ぶた肉 とり肉 とうふ えんどう豆 赤みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし 干しいたけ だいこん しょうが たまねぎ たけのこ にんにく キャベツ	米 さとう でんぷん	ごま油 油 豚脂
14	水	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも(小2こ 中2こ) 小松菜とキャベツのこんぶあえ つみれ汁	いわし みそ とうふ たらすり身 油あげ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 さとう でんぷん	油
15	木	黒糖パン	牛乳	とりのレモンソース(小2こ 中2こ) ほうれん草のサラダ ポトフ	とり肉 ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん とうもろこし レモン果汁 たまねぎ	黒糖パン じゃがいも でんぷん さとう	油 イタリアン ドレッシング
16	金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き 五目豆 ぶた汁	さけ ぶた肉 だいず みそ とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ ごぼう しめじ だいこん 干しいたけ	米 さとう	油
19	月	食育の日・ふるさと献立 ごはん うめぼし	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 赤こんにゃくと里芋の煮物 ふるさと汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン かぼちゃ	たまねぎ うめぼし 赤こんにゃく だいこん	米 さといも でんぷん さとう	油
20	火	ソフトめん	牛乳	チキンの照り焼き いんげんのボン酢あえ かやくうどん汁	とり肉 ぶた肉 焼きかまぼこ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが とうもろこし たまねぎ	ソフトめん	
21	水	かみかみ献立 ごはん	牛乳	いかの天ぷら 大根の煮物 根菜汁	いか とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう たまねぎ	米 小麦粉 さとう でんぷん さといも	油
22	木	アップルパン	牛乳	和風ハンバーグ キャベツのマリネ ポークビーンズ	ぶた肉 だいず とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ しょうが ドライアップル	パン じゃがいも さとう 米粉 でんぷん	豚脂
23	金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご (対心食:ぶた肉とたまねぎの炒め物) きのこソテー さつまい	たまご ぶた肉 ベーコン とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ こんにゃく	米 さとう さつまいも でんぷん	油
26	月	ごはん	牛乳	さばのみそだれ 小松菜の磯あえ 秋のすまし汁	さば もみじちらしまぼこ みそ とり肉	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぷん	油
27	火	ごはん	牛乳	揚げしゅうまい(小2こ 中3こ) もやしの中華あえ 八宝菜	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜 さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし たけのこ	米 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油
28	水	ごはん	牛乳	にこにこポテト(小2こ 中3こ) こんにゃくサラダ 秋野菜たっぷりカレー	まぐろフレーク とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう しめじ いとこんにゃく にんにく たまねぎ しょうが	米 じゃがいも さつまいも でんぷん 米粉	油 ごまドレッシング
29	木	パン いちごジャム	牛乳	グラタン(かぼちゃ) 切り干し大根のナポリタン風 白菜と肉団子のスープ	ウインナー 豆乳 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	切り干しだいこん キャベツ グリンピース はくさい たまねぎ	パン さとう 米パスタ いちごジャム でんぷん 米粉 じゃがいも	油
30	金	ハロウィン献立 キャロットピラフ	飲料 トースト	メンチカツ ももこもこサラダ パンプキン米粉ポターージュ	ベーコン 豆乳 ぶた肉 とり肉	飲料 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン かぼちゃ パセリ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ	米 パン粉 米粉 でんぷん 小麦粉 さとう	油 豚脂 フレンチ ドレッシング

*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。
 ◎9月の給食の放射線測定は、不検出です。(～9月4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。10月の口座振替日は26日(月)です。