



令和2年度 11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
2	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ(小2こ 中3こ) もやしナムル とりだんごスープ	とり肉 みそ ぶた肉 だいす	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ なら	もやし にんにく たまねぎ しょうが キャベツ ししいたけ	米 小麦粉 さとう でんぷん パン粉	ごま油 ごま油
4	水	ごはん	牛乳	とりのから揚げ(小2こ 中2こ) いんげんの塩こんぶあえ とうふのみそ汁	とり肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳 塩こんぶ	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 米粉	油
5	木	全国味めぐり ごはん ～熊本県～	牛乳	いわしの香味あげ みかんゼリー タイビーエン	ぶた肉 いわし いか なると	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが はくさい にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ	米 みかんゼリー でんぷん はるさめ さとう	油
6	金	キャロットパン	牛乳	グラタン 切り干し大根の焼きそば コンソメスープ	ぶた肉 豆乳 かつお節 だいす とり肉	牛乳	にんじん	切り干しだいこん キャベツ だいこん たまねぎ えだまめ	パン 水あめ 米粉 さとう	油 さつまいも
9	月	かみかみ献立 ごはん	牛乳	焼きししゃも(小2こ 中2こ) かき ちくぜん煮	とり肉	牛乳 ししゃも	にんじん	かき ごぼう たけのこ こんにゃく れんこん 干しいたけ	米 さといも さとう	油
10	火	ごはん	牛乳	厚あげのみそかけ なます かまぼこのすまし汁	厚あげ みそ 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油
11	水	カルちゃんの日 パン	牛乳	骨ごとさけメンチカツ こまつなのじゃこいため 米粉の豆乳コーンチャウダー	さけ たら 豆乳 だいす	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	もやし グリンピース たまねぎ とうもろこし	パン 米粉 小麦粉 さとう でんぷん じゃがいも パン粉	油 ごま
12	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き さといものそぼろ煮 キャベツのみそ汁	さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	グリンピース キャベツ たまねぎ	米 さといも さとう	
13	金	中華めん	牛乳	春巻き ブロッコリーの塩ドレあえ ラーメンスープ	ぶた肉 なると だいす	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しょうが	中華めん でんぷん 春雨 小麦粉	油 豚脂 塩ドレッシング
16	月	ごはん	牛乳	白身魚のフライ きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	ホキ みそ 牛肉 だいす粉 さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ	米 小麦粉 でんぷん さとう パン粉 さつまいも	油 ごま油
17	火	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	レバー入りミンチカツ 海そうサラダ カレー	とり肉 とりレバー 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん にんにく 赤こんにゃく しょうが たまねぎ	米 米粉 でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉	油 イタリアン ドレッシング
18	水	ごはん	牛乳	厚焼き卵 (対応食: ぶた肉とたまねぎの炒め物) ほうれんそうのおかかあえ つゆだくとり丼の具	卵 (ぶた肉) かつお節 とり肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ (しょうが)	米 さとう でんぷん	油
19	木	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	びわ湖産すこもろこのお茶あげ 滋賀県産大豆の煮物 甲賀ふるさと汁	とり肉 みそ だいす 油あげ	牛乳 すこもろこ こんぶ	にんじん ねぎ	うめぼし かんぴょう 茶 だいこん 赤こんにゃく 干しいたけ	米 でんぷん さとう さといも	油
20	金	黒糖パン	牛乳	ハンバーグソースがけ 近江米ムース キャベツのスープ煮	とり肉 ぶた肉 ベーコン 豆乳 だいす だいす粉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	黒糖パン じゃがいも さとう 水あめ でんぷん 米粉	豚脂 油
24	火	和食の日 ごはん	牛乳	さんまの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 とうふと三つ葉のすまし汁	さんま ちくわ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	切り干しだいこん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ	米 さとう	油
25	水	うずまきパン	牛乳	とり肉のハーフ焼き れんこんのツナマヨあえ ミネストローネ	とり肉 まぐろ ベーコン	牛乳	バセリ にんじん トマト バジル	れんこん たまねぎ	パン さとう 米粉マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ
26	木	ファイバーくんの日 発芽玄米入り ごはん	牛乳	さけのきのこソース おから煮 根菜のごま汁	さけ ちくわ とり肉 油あげ おから みそ	牛乳	ねぎ にんじん	干しいたけ れんこん えのきたけ だいこん	米 発芽玄米 さとう さつまいも でんぷん さといも	ごま
27	金	だて切りコッペパン	牛乳	ウインナーソースがけ キャベツのカレーソテー ココロ野菜のスープ	ウインナー とり肉	飲むヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも さとう でんぷん	油
30	月	ごはん	牛乳	大学芋 ピピンバの具 わかめスープ	ぶた肉 赤みそ とり肉	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし 干しいたけ にんにく たまねぎ しょうが	米 さつまいも さとう	油 ごま油 ごま

* 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、2、9、16、30日です。
* 10月2日までの給食の放射線測定は、すべて不検出でした。
* 11月は、滋賀県産小麦100%のパンを提供します。

* 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。
* 下線がついているものは、冷たいおかずです。
* 11月の口座振替日は26日(木)です。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食文化が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事や自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

