



令和2年度 11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
2	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ(小2こ 中3こ) もやしのナムル とりだんごスープ	とり肉 ぶた肉 だいす	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にら	もやし たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 さとう でんぷん	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 とうふ 油あげ	みそ 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	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 にら	もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	中華めん でんぷん はるさめ さとう 小麦粉	油 豚脂 塩ドレッシング
6	金	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	グリーンピース キャベツ たまねぎ	米 さといも さとう	油
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	
10	火	キャロットパン	牛乳	グラタン(さつまいもと大豆) 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 油 さとう でんぷん じゃがいも さつまいも	
11	水	全国味めぐり ごはん ～熊本県～	牛乳	いわしの香味だれ みかんゼリー タイピーエン	ぶた肉 いわし いか なると	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ほうさい 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
12	木	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 油 さとう でんぷん じゃがいも	
13	金	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 油あげ 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 でんぷん	
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 油 さとう パン粉 さつまいも	
17	火	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 豚脂 さとう 水あめ でんぷん 米粉 油	
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 つゆたくとり ごぼう丼の具	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 ごぼう	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	びわ湖産すごもろこのお茶あげ 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 すごもろこ 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	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 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 イタリアンドレッシング	
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	ごはん	牛乳	とり肉のハーブ焼き れんこんのツナマヨあえ ハヤシ	とり肉 まぐろ ぶた肉	牛乳	パセリ にんじん	れんこん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	米 米粉 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 油
26	木	たて切りコッペパン	飲むヨーグルト	ウイナーソースがけ キャベツのカレーソテー コロコロ野菜のスープ	ウイナー 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 油 さとう でんぷん	
27	金	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 根菜のごまみそ汁	さけ ちくわ とり肉 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	ごま油
30	月	ごはん	牛乳	コロコロさつまいも ピンパの具 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

*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。
*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。
*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育まれています。そして「汁三菜」を基本とした栄養バランスのよい食事で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。

