



# 令和3年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	金	かみかみ献立 ごはん	牛乳	焼きししゃも(小2こ 中2こ) 小松菜の梅ごまよこし ちくぜん煮	とり肉	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん さやいんげん	もやし たけのこ れんこん 干しいたけ ごぼう うめ	米 さとう さといも こんにゃく	油 ごま
4	月	ごはん	牛乳	とんかつ いんげんのラベ 秋野菜カレー	まぐろ とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ レモン しめじ にんにく しょうが	米 さとう さつまいも 米粉 でんぷん 小麦粉 パン粉	油
5	火	ごはん	牛乳	さけの塩焼き ひじきの煮つけ 赤だしのなめこ汁	さけ さつまあげ とうふ 赤みそ	牛乳 ひじき わかめ	さやいんげん にんじん	なめこ たまねぎ	米 さとう 赤こんにゃく	油
6	水	うずまきパン	牛乳	とりといのもさっぱり煮 ごぼうサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	ごぼう とうもろこし たまねぎ キャベツ レモン	うずまきパン でんぷん さつまいも さとう じゃがいも 米粉マカロニ	油 ノンエッグ マヨネーズ
7	木	カルちゃんの日 ごはん	取 ル ト ク	こいわしのフリッター(小2こ 中3こ) こんぶとじゃこのきんぴら とうふのすまし汁	かつおぶし とうふ とり肉 だいず	取 ル ト ク ちりめんじゃこ こんぶ いわし	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 さとう 小麦粉 でんぷん	油
8	金	近江うどん	牛乳	とりの天ぷら 花野菜の梅酢あえ かやくうどん汁	ぶた肉 焼きかまぼこ とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ ししいたけ	近江うどん さとう 小麦粉 でんぷん	油
11	月	目の愛護デー ごはん	牛乳	レバニラ炒め ぶどう(巨峰) かぼちゃのみそ汁	油あげ みそ とりレバー	牛乳	にんじん いら かぼちゃ ねぎ	もやし にんにく ぶどう たまねぎ しょうが	米 さとう でんぷん	油
12	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(小2こ 中3こ) もやしのナムル マーボーとうふ	ぶた肉 とうふ みそ 赤みそ だいずミート だいず	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ いら	もやし たまねぎ にんにく 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ ししいたけ	米 でんぷん パン粉 さとう 小麦粉	ごま油 ごま 油 豚脂
13	水	あげパン	牛乳	ブルー 海そうサラダ ミートボールのトマト煮込み	だいず だいふくまめ きんときまめ ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ ふのり 墨わかめ 赤つまた こんぶ	にんじん トマト	ブルー もやし とうもろこし たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも でんぷん	油 和風ドレッシング
14	木	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース ほうれん草のソテー さつまいものみそ汁	ベーコン とり肉 ぶた肉 だいず とうふ 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん さつまいも	油 豚脂
15	金	全国味めぐり まいたけごはん ～山形県の味～	牛乳	かれいのからあげ おかひじきの菊あえ 芋煮	油あげ 牛肉 かれい	牛乳	にんじん おかひじき ほうれん草	まいたけ もやし 菊 だいこん ごぼう 白ねぎ ししいたけ	米 さとう さといも でんぷん こんにゃく	油
18	月	ごはん	牛乳	さんまの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 具だくさんみそ汁	さんま あずき 油あげ みそ	牛乳	かぼちゃ ねぎ こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油
19	火	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	さつまいものお茶あげ かんぴょうのかみかみあえ とりのじゅんじゅん	とり肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん	茶 かんぴょう もやし たまねぎ うめぼし はくさい 白ねぎ	米 米粉 赤こんにゃく さつまいも さとう 丁子ふ(小麦粉)	油 ごま油
20	水	パン りんごジャム	牛乳	とうふハンバーグケチャップソースがけ ひじきとごぼうのサラダ 米粉のシチュー	まぐろ とり肉 だいず とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	ごぼう たまねぎ しめじ とうもろこし	パン りんごジャム さとう でんぷん 米粉 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 豚脂
21	木	黒米ごはん	牛乳	とりの照り焼き さといもの煮物 秋の紅葉すまし汁	とり肉 かまぼこ(もみじ) かまぼこ(いちょう)	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ	米 黒米 さといも さとう	油
22	金	ファイバーくんの日 ごはん	牛乳	さばのおろしソース なっとう ぶた汁	さば なっとう ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しめじ	米 さとう さつまいも	油
25	月	ごはん	牛乳	自身魚のネギソース はるさめのパンサンスー わかめスープ	ハム とり肉 ホキ とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	米 さとう はるさめ でんぷん	油 ごま油
26	火	ごはん	牛乳	オムレツ (対応食:ぶた肉とたまねぎの炒め物) きゅうりの塩こんぶあえ ハヤシライスソース	(ぶた肉) 牛肉 たまご	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ(しょうが) きゅうり キャベツ にんにく マッシュルーム グリーンピース	米 さとう でんぷん	油
27	水	黒糖パン	牛乳	グリルチキン れんこんのサラダ ポトフ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	れんこん えだまめ だいこん たまねぎ	黒糖パン じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ
28	木	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	あじの塩焼き 赤こんと牛肉のしくれ煮 ひじきだんごのすまし汁	あじ 牛肉 いとより	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ しめじ	米 さとう でんぷん 赤こんにゃく こんにゃく	油
29	金	ハロウィン献立 キャロットピラフ	取 ル ト ク	忍じゃがコロッケ きのこのアヒーショソテー カレースープ	ウインナー とり肉 だいず だいふくまめ きんときまめ	取 ル ト ク	にんじん トマト かぼちゃ 赤ピーマン	マッシュルーム まいたけ たまねぎ にんにく とうもろこし	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油

\*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、甲賀市西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。  
 \*米飯工場のごはんは、4日、11日、18日、25日です。  
 \*下線がついているものは、冷たいおかずです。  
 ◎9月の給食の放射線測定は、不検出でした。(～9月3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(火)です。