



令和3年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 |
| 1 | 月 | ごはん | 牛乳 | しゅうまい(小2こ 中3こ) もやしのナムル はるさめスープ | ぶた肉 とり肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | もやし しょうが たまねぎ 干しいたけ | 米 パン粉 小麦粉 さとう でんぷん えんどうはるさめ | ごま油 |
| 2 | 火 | ごはん | 牛乳 | とりのからあげ(小2こ 中2こ) だいこんのサラダ 肉じゃが | とり肉 牛肉 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | しょうが たまねぎ だいこん とうもろこし | 米 じゃがいも でんぷん さとう こんにゃく | 油 青じそドレッシング |
| 4 | 木 | アップルパン | 牛乳 | ウインナー(小2こ 中3こ) キャベツとりのあえもの キャロット豆乳スープ | ウインナー ベーコン 豆乳 とり肉 | 牛乳 | パセリ にんじん | キャベツ たまねぎ | アップルパン じゃがいも 米粉 さとう | |
| 5 | 金 | かみかみ献立 ごはん | 牛乳 | いかにんにくソース かんぴょうのかみかみあえ 根菜のみそ汁 | いか 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | にんにく だいこん かんぴょう れんこん キャベツ とうもろこし | 米 さといも でんぷん さとう | |
| 8 | 月 | いい歯の日 ごはん | 牛乳 | いわしのしょうが煮 ほうれんそうのあえもの とうふのみそ汁 | とうふ 油あげ みそ | 牛乳 いわし | ほうれん草 にんじん ねぎ | もやし しょうが しめじ たまねぎ | 米 さとう でんぷん | |
| 9 | 火 | カルちゃんの日 うずまきパン 液体ココア | 牛乳 | ししゃもの米粉フライ(小2こ 中2こ) こまつな切り干しのじゃこサラダ 骨ごとさけポールの豆乳シチュー | さけ 豆乳 たら | 牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ | こまつな にんじん | 切り干しだいこん たまねぎ グリーンピース | うずまきパン さとう 液体ココア 米粉パン粉 じゃがいも 米粉 でんぷん | 油 和風ドレッシング |
| 10 | 水 | 全国味めぐり ごはん 広島菜こんぶ ～広島県～ | 牛乳 | たこのからあげ 広島県産はっさくゼリー おはっすん(さつまあげと根菜の煮物) | たこ ちくわ さつまあげ | 牛乳 こんぶ | にんじん | だいこん れんこん 干しいたけ ごぼう 広島菜 | 米 でんぷん こんにゃく 水あめ さとう はっさくゼリー | 油 |
| 11 | 木 | 黒糖パン | 牛乳 | とりの照り焼き ほうれん草のツナサラダ ミネストローネ | とり肉 まぐろ ベーコン | 牛乳 | ほうれん草 にんじん トマト パセリ | しょうが しめじ キャベツ たまねぎ | 黒糖パン さとう じゃがいも 星米粉マカロニ | イタリアドレッシング |
| 12 | 金 | ごはん | 牛乳 | あじの塩焼き れんこんのきんぴら ぶた肉 | あじ とうふ 牛肉 みそ ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ねぎ | れんこん しめじ だいこん ごぼう | 米 さつまいも こんにゃく さとう | 油 |
| 15 | 月 | ごはん | 牛乳 | 白身魚フライ 切り干し大根の煮物 きのこみつばのすまし汁 | ほぎ ちくわ 焼きかまぼこ | 牛乳 | にんじん さやいんげん みつば | 切り干しだいこん しめじ えのきたけ たまねぎ | 米 でんぷん さとう 小麦粉 パン粉 | 油 |
| 16 | 火 | 中華めん | 牛乳 | 米粉の揚げうどん(小2こ 中3こ) もやしのパンサンスー ラーメンスープ | ハム だいず ぶた肉 なた | 牛乳 | にんじん ねぎ にら | もやし しょうが キャベツ たまねぎ | 中華めん でんぷん 米粉 発芽玄米粉 さとう | 油 ごま油 |
| 17 | 水 | ファイバーくんの日 ごはん | 牛乳 | とうふハンバーグきのこソース 花野菜のゆずしょうゆがけ ほうれんそうのすまし汁 | とうふ かつおぶし とり肉 だいず | 牛乳 | ブロッコリー ほうれん草 にんじん | カリフラワー ゆず えのきたけ たまねぎ 干しいたけ | 米 さとう でんぷん | 豚脂 |
| 18 | 木 | ナン | 飲むヨーグルト | チキンナゲット(小2こ 中3こ) キャベツのコールスロー キーマカレー | とり肉 ぶた肉 だいず | 飲むヨーグルト | にんじん トマト | キャベツ グリンピース とうもろこし にんにく たまねぎ しょうが | ナン コーンフラワー でんぷん 小麦粉 | 油 フリソチドレッシング |
| 19 | 金 | 食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし | 牛乳 | びわこ産わかさぎのカレーあげ 近江米ムース 甲賀ふるさと汁 | 油あげ だいず粉 とうふ みそ 豆乳 | 牛乳 わかさぎ | にんじん ねぎ | はくさい たまねぎ うめぼし | 米 水あめ 米粉 さとう でんぷん | 油 |
| 22 | 月 | 鉄ちゃんの日 ごはん | 牛乳 | とりレバーのオーロラ煮 こまつなのおかかあえ つみれ汁 | とり肉 たら とりレバー かつおぶし | 牛乳 わかめ いわし | こまつな にんじん ねぎ | もやし しょうが えのきたけ たまねぎ | 米 赤こんにゃく でんぷん さとう | 油 |
| 24 | 水 | 和食の日 ごはん | 飲むヨーグルト | さばの塩焼き 高野とうふの含め煮 かぼちゃのみそ汁 | さば 油あげ みそ 高野とうふ | 飲むヨーグルト こんにぶ | にんじん ねぎ かぼちゃ さやいんげん | 干しいたけ たまねぎ | 米 さとう | |
| 25 | 木 | パン ラ・フランスジャム | 牛乳 | さけのトマトソース さつまいもと豆のサラダ コーンスープ | さけ だいず ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ トマト | たまねぎ えだまめ とうもろこし | パン でんぷん ラ・フランスジャム さとう さつまいも | 油 ノンエッグマヨネーズ |
| 26 | 金 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグおろしソース ひじきの煮つけ さといもとあげのみそ汁 | ぶた肉 とり肉 みそ 油あげ だいず | 牛乳 ひじき | さやいんげん にんじん ねぎ | だいこん たまねぎ しめじ | 米 赤こんにゃく さとう さといも でんぷん | 油 豚脂 |
| 29 | 月 | ごはん | 牛乳 | コロコロさつまいも ピピンバの具 わかめスープ | 牛肉 とうふ 赤みそ とり肉 | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれん草 | しょうが もやし にんにく たまねぎ | 米 さつまいも さとう | ごま油 油 |
| 30 | 火 | ごはん | 牛乳 | オムレツ (対応食: 豚肉と玉ねぎの炒め物) 海そうサラダ カレー | たまご ぶた肉 こんにぶ 赤つのまた | 牛乳 わかめ ふのり | にんじん | にんにく とうもろこし たまねぎ しょうが もやし | 米 でんぷん さとう じゃがいも 米粉 | (油) 和風ドレッシング |

*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。
 *給食の放射線測定は不検出でした。(～10月5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いたします。
 11月の口座振替日は11月26日(金)です。