



# 令和3年度 6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	
1	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(小2こ 中3こ) 厚あげのホイコーロー もやしの中華スープ	ふた肉 厚あげ 赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ しょうが にんにく もやし たまねぎ	米 でんぷん 小麦粉 パン粉 さとう	
2	水	丸型横切りパン	牛乳	ハンバーグ ケチャップ キャベツのカレーソテー パンブキン豆乳ポタージュ	ふた肉 とり肉 ベーコン 豆乳 だいす	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン 米粉	豚脂 油
3	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ブロッコリーのおかかあえ とりじゃが	さば かつおぶし とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ グリンピース	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油
4	金	かみかみ献立 ごはん	牛乳	いかフライ かんぴょうのかみかみあえ ごぼうのみそ汁	いか とり肉 みそ だいす粉	牛乳	にんじん ねぎ	かんぴょう もやし ごぼう しめじ 干しいたけ たまねぎ	米 さとう コーンスターチ 小麦粉 でんぷん パン粉	ごま油 油
7	月	ごはん	牛乳	米粉の子チミのたれがけ キャベツととりのあえもの ふたキムチスープ	とり肉 ふた肉 とりさきみ とうふ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ はくさいキムチ しめじ キャベツ	米 さとう でんぷん 米粉	油
8	火	ごはん おかかふりかけ	牛乳	さけのおろしあん じゃがいものそぼろ煮 キャベツとさつまあげのみそ汁	さけ とり肉 さつまあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ グリンピース キャベツ	米 さとう じゃがいも	油
9	水	鉄ちゃんの日 パン 液体ココア	牛乳	レバー入りメンチカツ ひじきとごぼうのサラダ ビーフシチュー	とり肉 とりレバー まくろ 牛肉	牛乳	にんじん トマト	ごぼう たまねぎ	パン じゃがいも 米粉 パン粉 でんぷん 小麦粉 液体ココア	油 /11g 73%-Z
10	木	ファイバーくんの日 発芽玄米入り ごはん	牛乳	しのだ煮 こんにゃくとピーマンのきんぴら つみれ汁	とり肉 油あげ 牛肉 いわしすり身 たらすり身 だいす	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	えのきたけ たまねぎ しいたけ しめじ	米 発芽玄米 さとう こんにゃく でんぷん パン粉	油
11	金	近江うどん	牛乳	ちくわの天ぷら ピーマンのツナサラダ カレーうどん汁	ちくわ まくろ とり肉 油あげ	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ	近江うどん 天ぷら粉 でんぷん さとう	油
14	月	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 キャベツのじゃこいため こまつなとしめじのみそ汁	いわし ふた肉 みそ	牛乳	にんじん ちりめんじゃこ こまつな	キャベツ しめじ たまねぎ しょうが	米 さとう でんぷん	油
15	火	ごはん	牛乳	とりのてり焼き さつまいもとだいすのサラダ かまぼこのすまし汁	とり肉 だいす 焼きかまぼこ とうふ	牛乳	にんじん みつば	しょうが えだまめ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも /11g 73%-Z	油
16	水	うすまきパン	牛乳	いかのステーキ ふた肉のケチャップいため コンソメスープ	いか ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	うすまきパン でんぷん じゃがいも さとう	
17	木	ごはん	牛乳	あげさばの韓国風 もやしの中華あえ わかめスープ	さば とうふ	牛乳	ねぎ にんじん わかめ	にんにく もやし たまねぎ	米 米粉 さとう ごま ごま油	油
18	金	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	こあゆのかりんあげ だいこんの甘酢あえ 甲賀ふるさと汁	油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ こあゆ	だいこん キャベツ たまねぎ うめぼし	米 でんぷん 黒さとう さとう じゃがいも	油
21	月	ごはん	牛乳	ほつき肉だんご(小2こ 中2こ) ほうれんそうのナムル マーボーどうふ	とり肉 だいす ふた肉 とうふ 赤みそ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし	米 さとう でんぷん ごま 豚脂 油	
22	火	全国あじめくり どんどうりめし ～鳥取県～	牛乳	とびうおのフライ なしゼリー しいたけのすまし汁	油あげ とびうお 焼きかまぼこ 焼きどうふ だいす	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ	米 こんにゃく さとう なしゼリー パン粉 小麦粉 でんぷん	油
23	水	ココアパン	牛乳	グラタン(とうもろこし) キャベツの甘酢あえ ラタトゥイユ	おから 豆乳 とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	とうもろこし キャベツ ズッキーニ たまねぎ なす にんにく	ココアパン さとう じゃがいも 米粉 水あめ	油
24	木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご (対血食:豚肉とたまねぎの炒め物) 高野のふくめ煮 具だくさんみそ汁	卵(ふた肉) 高野どうふ とり肉 みそ	牛乳	にんじん 昆布 ねぎ	たまねぎ にんじん (しょうが) 干しいたけ キャベツ	米 さとう でんぷん じゃがいも	油
25	金	ごはん	ヨーグルト	とりのからあげ(小2こ 中2こ) ブロッコリーのフレンチサラダ カレー	とり肉 ふた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ にんにく	米 でんぷん じゃがいも 米粉 /11g 73%-Z	油
28	月	ごはん	牛乳	焼ききょうさ(小2こ 中3こ) ピビンバ はるさめスープ	ふた肉 牛肉 赤みそ だいす みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう チンゲンサイ いら	しょうが にんにく もやし たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 さとう はるさめ パン粉	ごま油 豚脂
29	火	ごはん	牛乳	さわらの塩焼き 切り干しだいこんの煮物 小松菜のすまし汁	さわら 油あげ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油
30	水	黒糖パン	牛乳	グリルチキン いんげんとコーンのソテー いりどり豆のトマトスープ	とり肉 ベーコン だいす 大福豆 金時豆	牛乳	さやいんげん にんじん トマト	とうもろこし えだまめ たまねぎ	黒糖パン さとう	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。  
 \*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、7、14、21、28日です。  
 \*下線がついているものは、冷たいおかずです。

6月は食育月間です!

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いください  
**6月の口座振替日は 28日(月)です。**

