



令和3年6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	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(小2こ・中3こ) 厚揚げのホイコーロー もやし中華スープ	ふた肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが しめじ キャベツ にんにく もやし	米 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	
2	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ブロッコリーのおかかあえ 鶏じゃが	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 糸こんにゃく グリーンピース	米 さとう じゃがいも	油
3	木	丸型横切りパン	牛乳	ハンバーグ ケチャップ(一食用) 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 だいす ベーコン 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン 米粉	油 豚脂
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 だいす とり肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	かんぴょう もやし ごぼう しめじ たまねぎ 干しいたけ	米 小麦粉 でんぷん さとう コーンスターチ パン粉	油 ごま油
7	月	ファイバーくんの日 発芽玄米入り ごはん	牛乳	信田煮 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 つみれ だいす	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	しいたけ たまねぎ こんにゃく しめじ えのきたけ	米 発芽玄米 でんぷん パン粉 さとう	油
8	火	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 まぐろ 牛肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう	パン パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん じゃがいも 液体ココア	油 ノンエッグ マヨ ネーズ
9	水	ごはん	牛乳	米粉チミのたれかけ キャベツととりのあえもの ふたキムチスープ	ふた肉 とり肉 とうふ	牛乳	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ しめじ	米 米粉 さとう でんぷん	油
10	木	黒糖パン	牛乳	グリルチキン いんげんとコーンのソテー いろいろ豆のトマトスープ	とり肉 ベーコン だいす だいふく豆 きんとき豆	牛乳	さやいんげん にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ えだまめ	黒糖パン さとう	油
11	金	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 みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん グリンピース キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	
14	月	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 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	にんにく たまねぎ もやし	米 米粉 さとう さとう	油 ごま ごま油
15	火	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 まぐろ 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 さとう 天ぷら粉 でんぷん	油
16	水	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 キャベツのじゃこ炒め こまつなとしめじのみそ汁	いわし みそ ふた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ しめじ たまねぎ	米 さとう でんぷん	油
17	木	うずまきパン	牛乳	いかのステーキ ふた肉のケチャップ炒め 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	うずまきパン さとう でんぷん じゃがいも	
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 こあゆ	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ 梅干し	米 でんぷん 黒糖 さとう じゃがいも	油
21	月	ごはん	牛乳	味つき肉だんご(小2こ・中2こ) ほうれん草のナムル マーボーとうふ	とり肉 だいす 牛肉 ふた肉 とうふ 赤みそ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ もやし だけのこ しょうが にんにく りんご	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま 豚脂
22	火	全国味めぐり どんとろけめし ~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	焼きとうふ 油あげ とびうお だいす 焼きままほこ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ しいたけ	米 さとう パン粉 小麦粉 でんぷん なしゼリー	油
23	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご (対応食:豚肉とたまねぎの炒め物) 高野の含め煮 具だくさんみそ汁	卵(ふた肉) 高野とうふ とり肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油
24	木	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	油
25	金	ごはん	牛乳	とりのから揚げ(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 のむヨーグルト	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	油 フツドレッシング
28	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(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	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし たまねぎ しいたけ 干しいたけ キャベツ	米 さとう はるさめ パン粉 小麦粉	油 ごま油
29	火	ごはん	牛乳	とりの照り焼き さつまいもと大豆のサラダ ふた汁	とり肉 だいす みそ ふた肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ とうもろこし たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 さつまいも	油 ノンエッグ
30	水	しそごはん	牛乳	さわらの塩焼き 切り干しだいこんの煮物 こまつなのすまし汁	さわら 油あげ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油

*ソフト麺・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。

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。
6月の口座振替日は28日(月)です。