



令和3年度 7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 なる 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	木	びわ湖の日 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	こあゆのカレーあげ 赤こんにやくのおかか煮 ゆばのすまし汁	かつおぶし ゆば 焼きかまぼこ	牛乳 こあゆ	にんじん みつば	うめぼし 干しいたけ たまねぎ	米 さとう こんにやく 赤こんにやく	油
2	金	黒糖パン	牛乳	たこナゲット(小2こ・中3こ) ライスパスタのサラダ ミネストローネ	たこ いか たちうお ハム だいず粉 とり肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	黒糖パン さとう ライスパスタ 小麦粉 じゃがいも でんぷん	油 イリアド レッツァ 豚脂
5	月	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 ひじきの煮つけ とうふのみそ汁	さつまあげ みそ とうふ 油あげ	牛乳 いわし ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	しめじ 梅肉 たまねぎ	米 でんぷん 赤こんにやく さとう	油
6	火	かみかみ献立 ごはん	牛乳	いかにんにくソース さやいんげんのごま和え ちくぜん煮	いか とり肉 ちくわ	牛乳	さやいんげん にんじん	干しいたけ たけのこ にんにく ごぼう れんこん	米 でんぷん さとう こんにやく さといも	ごま
7	水	七夕献立 はなやかごはん	飲むヨーグルト	星のメンチカツ フルーツミックス 七夕そうめん汁	ふた肉 だいず 星ちらしかまぼこ 魚そうめん かつお節	飲むヨーグルトミニ	オクラ かぼちゃ 広葉菜 にんじん ほうれん草 だいこん葉 京菜	みかん たまねぎ うめぼし パインアップル もも とうもろこし	米 りんごゼリー さとう 米粉 でんぷん パン粉 小麦粉	油
8	木	ごはん	牛乳	しゅうまい(小2こ・中3こ) もやしのナムル マーボーなす	ふた肉 とうふ 赤みそ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ にんにく 干しいたけ しょうが なす	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん	ごま油
9	金	カルちゃんの日 ソフトめん	牛乳	ししゃもの米粉天ぷら(小2・中2こ) きゅうりのごましょうゆ和え わかめうどん汁	ふた肉 焼きかまぼこ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん	きゅうり たまねぎ	ソフトめん 米粉 さとう	油 ごま油 ごま
12	月	全国味めぐり ごはん ~宮崎県~	牛乳	とりなんばん(小2こ・中2こ) ノンエッグタルタルソース 切り干しだいこんの煮物 からめん風スープ	とり肉 油あげ ふた肉	牛乳	にんじん さやいんげん にら	切り干しだいこん もやし にんにく	米 えんどうはるさめ でんぷん さとう 米粉	油 ノンエッグ 外タワース
13	火	ごはん	牛乳	オムレツ (対面食: 豚肉とたまねぎの炒め物) ほうれん草のサラダ ハヤシライス	たまご (ふた肉) 牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ にんにく マッシュルーム	米 さとう でんぷん	油 フルチド レッツァ
14	水	丸型横切パン	牛乳	ハンバーグソースがけ キャベツのカレーソテー ココロ野菜のスープ	ふた肉 だいず ウインナー とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ えだまめ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも さとう でんぷん	油 豚脂
15	木	ファイバーくんの日 わかめ ごはん	牛乳	ごぼうのかりんあげ えだまめ 肉じゃが	ふた肉	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ ごぼう たまねぎ グリンピース	米 糸こんにやく 黒糖 さとう じゃがいも	油
16	金	うすまきパン	牛乳	ウインナー(小2こ・中3こ) 海そうサラダ 和風ドレッシング ラタトゥイユ	ウインナー ベーコン ふのり 赤つのまた くきわかめ こんぶ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	だいこん にんにく ズッキーニ たまねぎ なす	うすまきパン 和風ドレッシング	油
19	月	食育の日・ふるさと献立 ごはん	飲むヨーグルト	スマイルポテトフライ(小2・中3) かんぴょうの梅和え 甲賀夏野菜カレー	まぐろ 牛肉	飲むヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン	かんぴょう たまねぎ もやし なす うめぼし にんにく しょうが	米 じゃがいも さとう 米粉	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、5、12日です。
- *下線がついているものは、冷たいおかずです。

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
7月の口座振替日は 26日(月)です。

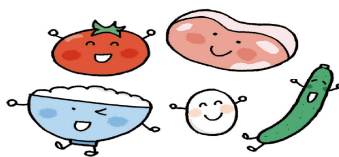
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



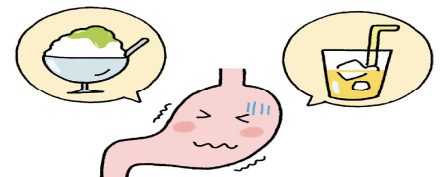
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。