



令和4年1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			
11	火	お正月献立 ごはん	飲むヨーグル ルトミニ	ぶりのたれがけ 紅白なます お雑煮	ぶり 白みそ みそ	飲むヨーグル ルトミニ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	米 さとう でんぷん さといも だまこもち(米)	
12	水	ファイバーくんの日 ごはん	牛乳	おからハンバーグおろしソース りんご ちくぜん煮	とり肉 おから	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこんりんごたまねぎ たけのこ れんこん 干ししいたけ ごぼう	米 でんぷん パン粉 さといも さとう小麦粉 こんにゃく	
13	木	鉄ちゃんの日 うずまきパン 【対応食:ごはん】	牛乳	レバー入りメンチカツ こまつなのサラダ 切り干しだいこんのスープ	ぶた肉 とり肉 とりレバー	牛乳	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ 切り干しだいこん	うずまきパン【米】 パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	和風 ドレッシング 油
14	金	全国味めぐり ごはん ～岡山県～	牛乳	さわらの塩焼き ごんだら煮 田舎汁	とり肉 さわら さつまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう だいこん	米 さとう さといも こんにゃく	油
17	月	ごはん	牛乳	シュウマイ(小2中3) ホイコーロー 春雨スープ	ぶた肉 赤みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ しょうが にんにく 干ししいたけ たまねぎ	米 さとう パン粉 でんぷん 小麦粉 えんどうはるさめ 水あめ	
18	火	ソフトめん 【対応食:ごはん】	飲むヨーグル ルトミニ	野菜かきあげ キャベツとツナのポン酢あえ かやくうどん汁	まぐろ だいず ぶた肉 焼きかまぼこ	飲むヨーグル ルトミニ	にんじん ねぎ しゅんぎく	キャベツ しいたけ たまねぎ ごぼう	ソフトめん【米】 小麦粉	油
19	水	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	ほきのお茶あげ 赤こんにゃくの炒り煮 うち豆汁	ほき みそ とり肉 油あげ うち豆	牛乳	にんじん ねぎ	茶 ごぼう だいこん うめぼし	米 でんぷん 赤こんにゃく さとう こんにゃく さといも	油
20	木	丸型横切りパン 【対応食:ごはん】	飲むヨーグル ルトミニ	ハンバーグソースがけ キャベツのカレーソーテー コーンスープ	とり肉 ぶた肉 だいず	飲むヨーグル ルトミニ	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン【米】 さとう でんぷん	油 豚脂
21	金	かみかみ献立 ごはん	牛乳	オムレツ (対応食:ぶた肉とたまねぎの炒め物) ごぼうサラダ きのこたっぷりハヤシライスソース	たまご 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく ごぼう グリンピース とうもろこし しめじ しいたけ マッシュルーム	米 さとう でんぷん	油 ノンエッグ マヨネーズ
*** 全国学校給食週間(24日～30日) ***										
24	月	あゆを味わおう ごはん	牛乳	あゆのおどり焼き れんこんと牛肉のいためもの 白菜とさつまあげのみそ汁	あゆ みそ 牛肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん はくさい たまねぎ	米 こんにゃく さとう	油
25	火	近江しゃもを味わおう ごはん	牛乳	さつまいもの米粉たぶら ほうれん草のおかかあえ 近江しゃものじゅんじゅん	かつおぶし 近江しゃも	牛乳	にんじん	もやし 忍ねぎ(白ねぎ) たまねぎ はくさい	米 さつまいも 米粉 赤こんにゃく 丁字ふ(小麦粉) さとう	油
26	水	滋賀県の食文化財 アメノイオごはん	牛乳	ごりのつくだ煮 キャベツのこんぶあえ とうふのすまし汁	びわます とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ こんぶ	干ししいたけ えのきたけ キャベツ たまねぎ 忍ねぎ(白ねぎ)	米 さとう 水あめ	
27	木	人気のメニュー!あげパン! あげパン 【対応食:ごはん】	牛乳	きなこ大豆 ブロッコリーとツナのサラダ ウィンナーのポトフ	だいず きなこ まぐろ ウィンナー	牛乳	にんじん	とうもろこし だいこん れんこん キャベツ ごぼう	パン【米】 さとう じゃがいも	油 フレンチ ドレッシング
28	金	甲南高校考案メニュー 日野菜茶めし	飲むヨーグル ルトミニ	とりのからあげ(小2中2) フルーツミックス キーマカレー	とり肉 ぶた肉	飲むヨーグル ルトミニ	にんじん トマト	茶 みかん 日野菜 しょうが パインアップル にんにく もも たまねぎ なす	米 でんぷん りんごゼリー さとう	油
31	月	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 高野とうふの含め煮 わかめのすまし汁	高野とうふ 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	干ししいたけ たまねぎ うめ	米 さとう でんぷん	

*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、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。(～12月16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。
 1月の口座振替日は26日(水)です。



1月7日は…
 じんじつ せつく
「人日の節句」
 七草の若芽を
 いただくことで
 その生命力を
 わけてもらい
 ましょう!



今年も、みなさんに
 愛される給食を
 目指してまいります!
 もりもり食べてくださいね!