



# 令和4年10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							
3	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ほうれんそうのおかかあえ 肉じゃが	さば かつおぶし ふた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ	米 ジャがいも こんにゃく さとう	油							
4	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(小2こ 中3こ) もやしのナムル 八宝菜	ふた肉 いか なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし キャベツ きくらげ	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 水あめ さとう	油 ごま油							
5	水	パン りんごジャム 【対応食:ごはん】	牛乳	自身魚フライ キャベツのサラダ ミートボールのトマト煮込み	さわら だいす ハム ぶた肉 とり肉 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	パン パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん りんごジャム ジャがいも	油 イタリアンドレッシング							
6	木	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも(小2尾 中2尾) ひじきの炒め煮 こまつなのすまし汁	油あげ とり肉	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油							
7	金	目の愛護デー ごはん	牛乳	レバー入りメンチカツ にんじんのラペ かぼちゃのみそ汁	ふた肉 とりレバー まぐろ 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ レモン果汁	米 さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 米粉	油							
11	火	かみかみ献立 ごはん	牛乳	いかのだれかけ だいごんの甘酢あえ ちくぜん煮	いか とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが だいごん たけのこ れんこん 干ししいたけ ごぼう	米 でんぷん さといも こんにゃく さとう								
12	水	うずまきパン 【対応食:ごはん】	牛乳	グリルチキン ごぼうサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	さやいんげん にんじん トマト パセリ	ごぼう とうもろこし たまねぎ	うずまきパン ジャがいも 米粉マカロニ さとう	ノンエッグ マヨネーズ							
13	木	ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこソース こまつなの炒め物 ふた汁	だいす とうふ みそ とり肉 ふた肉	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう だいごん	米 さとう でんぷん こんにゃく	油 豚脂							
14	金	ソフトめん	牛乳	大学芋 ほうれんそうのナムル ちゃんぽんスープ	ふた肉 なると	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし しょうが	ソフトめん さつまいも さとう	油 ごま油 ごま							
17	月	ごはん	牛乳	チキンナゲット(小2こ 中3こ) 海そうサラダ 秋野菜のカレー	とり肉 だいす ふた肉	牛乳	にんじん わかめ ぶりのり	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	米 ジャがいも こんにゃく さつまいも 米粉 でんぷん	油 青じそ ドレッシング							
18	火	ごはん	牛乳	さけの焼き漬け 切り干し大根の煮物 きのこのみそ汁	さけ ちくわ 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干しだいごん しめじ えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぷん	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	わかさぎのから揚げ 滋賀県産大豆の五目豆煮 水口かんぴょうのすまし汁	だいす とり肉 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん わかさぎ こんぶ	かんぴょう たまねぎ しいたけ うめ	米 米粉 赤こんにゃく さとう	油							
20	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(小2こ 中3こ) ホイコーロー 春雨スープ	ふた肉 だいす みそ 赤みそ とり肉	牛乳	ねぎ なら にんじん ビーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ 干ししいたけ	米 パン粉 さとう 小麦粉 水あめ でんぷん えんどうはるさめ	油 豚脂							
21	金	丸型横切りパン 【対応食:ごはん】	牛乳	ハンバーグソースがけ キャベツのカレーソテー コンソメスープ	とり肉 ぶた肉 だいす ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しめじ	パン でんぷん さとう ジャがいも	油 豚脂							
24	月	全国あじめぐり ごはん ～宮城県～	牛乳	モウカザメみそフライ くきわかめのきんぴら いものこ汁	モウカザメ 白みそ ちくわ とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん くきわかめ ねぎ	しめじ たまねぎ	米 こんにゃく さとう さといも パン粉 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 ごま 油							
25	火	ごはん	牛乳	厚焼きだまご (対応食:ぶた肉とたまねぎの炒め物) こまつなのおかかあえ とりじゃが	たまご(ぶた肉) かつおぶし とり肉	牛乳	こまつな にんじん	(しょうが) もやし たまねぎ グリーンピース	米 でんぷん さとう ジャがいも こんにゃく	油							
26	水	鉄ちゃんの日 黒糖パン 【対応食:ごはん】	牛乳	とりレバーのオーロラ煮 ほうれんそうのサラダ ビーンズスープ	とり肉 とりレバー ふた肉 だいす	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ だいごん たまねぎ	米 でんぷん さとう ジャがいも	油 フレンチドレッシング							
27	木	ごはん	牛乳	とうふステーキのみそあんかけ れんこんのきんぴら 秋の紅葉すまし汁	豆乳 みそ 牛肉 かまぼこ(もみじ、いちよう)	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ しめじ	米 さとう 米粉 こんにゃく でんぷん	油							
28	金	ファイバーくんの日 うずまきパン 【対応食:ごはん】	牛乳	さといもクロック きのこのアヒージョソテー ファイバースープ	ウインナー とり肉 だいす	牛乳	にんじん さやいんげん	マジシュルーム まいたけ たまねぎ にんにく キャベツ	うずまきパン さつまいも さといも さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	油							
31	月	ハロウィン献立 キャロットピラフ	牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーのドレッシングあえ パンプキン豆乳ポタージュ	とり肉 ぶた肉 ベーコン 豆乳 だいす	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ かぼちゃ 赤ビーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	米 米粉 さとう	油 豚脂							

\*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、3日、17日、24日、31日です。  
 \*下線がついているものは、冷たいおかずです。  
 ◎9月の給食の放射線測定は、不検出でした。(～9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。10月の口座振替日は26日(水)です。