



# 令和4年10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 じゃがいも こんにゃく さとう	油
4	火	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 きのこのアヒーショソテー ファイバースープ	ウインナー とり肉 だいず	牛乳	にんじん さやいんげん	マッシュルーム 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
5	水	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 黒きくらげ	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 水あめ さとう	油 ごま油
6	木	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	パン じゃがいも 米粉マカロニ さとう	ノンエッグ マヨネーズ
7	金	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	だいず 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 だいこん	米 さとう でんぷん こんにゃく	油 豚脂
11	火	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	米 さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 米粉 水あめ	油
12	水	かみかみ献立 ごはん	牛乳	いかのたれがけ だいこんの甘酢あえ 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 だいこん たけのこ れんこん 干しいたけ ごぼう	米 でんぷん さといも こんにゃく さとう	
13	木	パン りんごジャム 【対応食: ごはん】	牛乳	白身魚フライ キャベツのサラダ ミートボールのトマト煮込み	さわら だいず ハム ふた肉 とり肉 いんげん豆 えんどう豆	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 じゃがいも	油 イタリアン ドレッシング
14	金	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
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 だいず ふた肉 赤つのもた 薑わかめ こんぶ	牛乳	にんじん にんにく しょうが たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 白こんにゃく さつまいも 米粉 でんぷん	油 青じそ ドレッシング	
18	火	ソフトめん 【対応食: ごはん】	乳 ヨー グル ト	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	乳 ヨー グル ト	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
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	だいず とり肉 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	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	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 ふた肉 だいず 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 じゃがいも	豚脂 油
21	金	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 だいず みそ 赤みそ とり肉	牛乳	ねぎ いら 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	豚脂 油
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	ごま油 ごま 油
25	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご (対応食: ふ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(ふた肉) 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 じゃがいも こんにゃく	油
26	水	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(ちみじ、いちょう)	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
27	木	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 だいず	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 だいこん たまねぎ	黒糖パン でんぷん じゃがいも さとう	油 フレンチド レッシング
28	金	ごはん	牛乳	さげの焼き漬け 切り干し大根の煮物 きのこのみそ汁	さげ ちくわ 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干しだいこん しめじ えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぷん	油
31	月	ハロウィン献立 キャロットピラフ	乳 ヨー グル ト	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 パンキン豆乳ポタージュ	とり肉 ふた肉 ベーコン 豆乳 だいず	乳 ヨー グル ト	ブロッコリー トマト 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 でんぷん	豚脂 油 和風ドレ ッシング

\*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。

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  
します。10月の口座振替日は26日(水)です。

◎9月の給食の放射線測定は、不検出でした。(～9月5日)

