



令和4年11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	白身魚フライ 切り干し大根の煮物 とうふのすまし汁	さわら ちくわ とり肉 大豆 とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	切り干し大根 たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう	油
2	水	かみかみ献立 ごはん	牛乳	ししゃもの米粉フライ(小2こ 中2こ) かんぴょうのかみかみあえ ぶた汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	かんぴょう キャベツ とうもろこし たまねぎ ごぼう	米 米粉のパン粉 さとう でんぷん こんにゃく	油
4	金	ごはん	牛乳	厚揚げのみそあんかけ ひじきの煮つけ つみれ汁	厚揚げ みそ とり肉 いわし たら	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ しょうが	米 さとう 米粉 でんぷん 赤こんにゃく	油
7	月	いい歯の日 ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 こまつなの炒め物 とうふのみそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 いわし	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ しょうが しめじ たまねぎ	米 さとう でんぷん	油
8	火	パン 【対応食:ごはん】	牛乳	チキンナゲット(小2こ 中3こ) キャベツのコールスロー ビーフシチュー	牛肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ にんにく とうもろこし たまねぎ しょうが	パン でんぷん じゃがいも 米粉	油 フルクト レツツグ
9	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 れんこんの炒め物 きのこのみそ汁	ぶた肉 おから ちくわ とり肉 みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん れんこん たまねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ	米 パン粉 さとう でんぷん	油
10	木	カルちゃんの日 パン【対応食:ごはん】 液体ココア	牛乳	丸ごとさけメンチカツ こまつなと切り干し大根のサラダ キャロット豆乳スープ	さけ たら ベーコン 豆乳 大豆	牛乳	こまつな にんじん パセリ	切り干し大根 たまねぎ	パン パン粉 小麦粉 液体ココア でんぷん じゃがいも 米粉 さとう	油 和風ド レツツグ
11	金	わかめごはん	牛乳	豚肉とたまねぎの炒め物 りんご のっぺい汁	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん りんご 干ししいたけ	米 さとう さといも でんぷん こんにゃく	油
14	月	ごはん	牛乳	あじの塩焼き 花野菜の梅あえ キャベツのみそ汁	あじ 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	カリフラワー うめ キャベツ だいこん たまねぎ	米 でんぷん さとう	油
15	火	中華麺 【対応食:ごはん】	牛乳	春巻き キャベツととりのあえもの ラーメンスープ	とり肉 ぶた肉 大豆 なると	牛乳	にんじん ねぎ にら	キャベツ もやし たまねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	中華めん さとう はるさめ でんぷん 小麦粉	油 豚脂
16	水	全国味めぐり ごはん ～群馬県～	牛乳	とんかつ 上州きんぴら おきりこみ	ぶた肉 とり肉 さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねねぎ はくさい	米 パン粉 こんにゃく めん 小麦粉 さといも でんぷん さとう	油
17	木	黒糖パン 【対応食:ごはん】	牛乳	とりの照り焼き キャベツの炒め物 ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん トマト パセリ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	黒糖パン さとう じゃがいも 星米粉マカロニ	油
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	ちくわのお茶米粉天ぷら 近江米ムース とりのじゅんじゅん	ちくわ 大豆 とり肉 豆乳 焼き豆腐	牛乳	にんじん	茶 うめぼし たまねぎ ねねぎ はくさい	米 米粉 さとう 水あめ 丁字麩 赤こんにゃく	油
21	月	ごはん	牛乳	とりのから揚げ(2こ) だいこんのサラダ かまぼこのすまし汁	とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん みつば	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ とうもろこし	米 でんぷん 青じそド レツツグ	油
22	火	うすまきパン 【対応食:ごはん】	牛乳	さけのトマトソース さつまいもと豆のサラダ コーンスープ	さけ 大豆 ベーコン	牛乳	トマト パセリ さやいんげん にんじん	たまねぎ とうもろこし	うすまきパン さつまいも さとう でんぷん	油 ノンエッ クマヨ ネース
24	木	和食の日 ごはん	牛乳	さばの塩焼き 高野どうふの含め煮 はくさいとさつまあげのみそ汁	さば みそ 高野どうふ さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ	干ししいたけ はくさい たまねぎ	米 さとう	油
25	金	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	とりとレバーのオーロラ煮 ほうれん草のおかかあえ わかめのすまし汁	とり肉 とりレバー かつおぶし かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ しょうが	米 でんぷん さとう	油
28	月	ごはん	牛乳	しゅうまい(小2こ 中3こ) もやしの中華和え 八宝菜	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし はくさい たまねぎ しょうが チンゲンサイ	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん 水あめ	ごま ごま油
29	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風ソースかけ 大根の甘酢あえ さといもと油あげのみそ汁	とり肉 ぶた肉 油あげ 大豆 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも さといも でんぷん	油 豚脂
30	水	ごはん	牛乳	オムレツ (対応食:豚肉と玉ねぎの炒め物) 海そうサラダ カレー	たまご ぶた肉 こんぶ 赤つのまた まわかめ	牛乳 わかめ ふりかけ	にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし もやし にんにく	米 でんぷん さとう じゃがいも 米粉	油 和風ド レツツグ

*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。
 *給食の放射線測定は不検出でした。



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。
 11月の口座振替日は11月28日(月)です。