



令和4年 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 要 使 用 材 料					
					血肉になるもの(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	金	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 赤こんにゃくのおかか煮 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 でんぷん さとう こんにゃく 赤こんにゃく	油
4	月	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	ぶた肉 とうふ 赤みそ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし なす にんにく たまねぎ しょうが 干しいたけ	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん 水あめ	ごま油
5	火	全国味めぐり ごはん ~栃木県~	牛乳	ソースかつ かぼちゃのいとこ煮 かんぴょうのみそ汁	ぶた肉 焼きかまぼこ 小豆 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	かんぴょう たまねぎ	米 小麦粉 さとう パン粉 でんぷん	油
6	水	ファイバーくんの日 うすまきパン [対応食:ごはん]	牛乳	ハンバーグソースがけ えだまめ コンソメスープ	ぶた肉 とり肉 だいず	牛乳	にんじん さやいんげん	えだまめ たまねぎ しめじ とうもろこし	うすまきパン さとう じゃがいも でんぷん	豚脂 油
7	木	七夕献立 わかめごはん	牛乳	星のメンチカツ フルーツミックス 七夕そうめん汁	ぶた肉 だいず 星ちらしまぼこ 魚そうめん	牛乳 飲むヨーグルト わかめ	オクラ にんじん	みかん たまねぎ パイナップル もも	米 りんごゼリー さとう 米粉 でんぷん パン粉 小麦粉 水あめ	油
8	金	カルちゃんの日 ソフトめん [対応食:ごはん]	牛乳	いわしのフリッター(小2こ 中3こ) こまつなのおかかあえ カレーうどん汁	かつおぶし とり肉 だいず 油あげ	牛乳 いわし	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	ソフトめん でんぷん 小麦粉	油
11	月	かみかみ献立 ごはん	牛乳	いかにんにくソース こんにゃくとピーマンのきんぴら わかめのすまし汁	いか 牛肉 焼きかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ	米 こんにゃく でんぷん さとう	油
12	火	ごはん	牛乳	オムレツ [対応食:豚肉とたまねぎの炒め物] ほうれん草のサラダ ハヤシライスソース	たまご ぶた肉	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 しめじ	米 さとう でんぷん	油 イソフラボン レシクク
13	水	丸型横切りパン [対応食:ごはん]	牛乳	白身魚フライ ノンエッグタルタルソース キャベツのカレーソテー ミネストローネ	ベーコン さわら だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	パン パン粉 じゃがいも でんぷん 星米粉マカロニ さとう 小麦粉	油 ノンエッグ タルタルソース
14	木	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 ひじきの煮つけ 切り干しだいこんのみそ汁	とり肉 みそ さつまあげ	牛乳 いわし ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	切り干しだいこん たまねぎ しょうが	米 赤こんにゃく さとう	油
15	金	黒糖パン [対応食:ごはん]	牛乳	フランクフルト ライスパスタのサラダ ラタトゥイユ	フランクフルト ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	とうもろこし なす きゅうり キャベツ にんにく ズッキーニ たまねぎ	黒糖パン ライスパスタ	油 フランクフルト レシクク
19	火	食育の日・ふるさと献立 ごはん	牛乳	ちくわのお茶米粉天ぷら 杉谷とうがらしとにんじんのラブ カレー	ちくわ まくろ とり肉	牛乳	にんじん 杉谷とうがらし	茶 レモン果汁 しょうが たまねぎ にんにく	米 じゃがいも 米粉 さとう	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、4、11日です。
- *下線がついているものは、冷たいおかずです。
- ◎現在のところ、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いください
7月の口座振替日は 26日(火)です。



夏の生活

こんなことに気をつけましょう

1 冷たいものの飲み過ぎや食へ過ぎに気をつける。

おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。

2 朝ご飯をしっかりと食べる。

朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。

3 夏野菜をたっぷり食べる。

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

ビタミンいっぱい!