



# 令和4年7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	金	びわこの日 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	こあゆのカレー揚げ 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	ファイバーくんの日 わかめごはん	牛乳	ハンバーグ えだまめ 玉ねぎのみそ汁	とり肉 ぶた肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ キャベツ しめじ	米 でんぷん じゃがいも さとう	豚脂 油
5	火	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	さわら 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう パン粉 小麦粉 じゃがいも でんぷん 星形米粉マカロニ	油 ノエッグ タルタルソース
6	水	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 さつまあげ みそ	牛乳 いわし ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが 切り干し大根 たまねぎ	米 赤こんにゃく さとう	油
7	木	七夕献立 うすまきパン 【対応食：ごはん】	ヨーグルト	星のメンチカツ フルーツミックス 七夕スープ	ぶた肉 星ちらしかまぼこ 魚そうめん だいす	飲むヨーグルト	オクラ にんじん	みかん もも パインアップル たまねぎ	うすまきパン パン粉 りんごゼリー 小麦粉 水あめ でんぷん 米粉 さとう	油
8	金	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
11	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 にんにく しょうが たまねぎ なす 干しいたけ	米 さとう でんぷん パン粉 小麦粉 水あめ	ごま油
12	火	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	こいわしのフッター(小2こ中3こ) こまつなの炒め物 とうふのみそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ 大豆 みそ	牛乳 いわし	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ しめじ たまねぎ	米 小麦粉 でんぷん	油
13	水	ごはん	牛乳	オムレツ 【対応食：ぶた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	ほうれんそう にんじん	キャベツ にんにく [しょうが] たまねぎ しめじ グリーンピース	米 さとう でんぷん	油 伊リア ドレッシング
14	木	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 トマトピーマン	とうもろこし きゅうり キャベツ スズキニ にんにく たまねぎ なす	黒糖パン ライスパスタ	油 フレンチ ドレッシング
15	金	全国あじめぐり ごはん ～栃木県～	牛乳	ソースカツ かぼちゃのいとこ煮 かんぴょうのすまし汁	ぶた肉 小豆 焼きかまぼこ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	かんぴょう たまねぎ	米 さとう でんぷん パン粉 小麦粉	油
19	火	食育の日★ふるさと献立 ソフトめん 【対応食：ごはん】	ヨーグルト	ちくわのお茶米粉天ぷら 杉谷とうがらしにんじんのラベ カレーうどん汁	ちくわ まぐろ とり肉 油あげ	飲むヨーグルト	にんじん 杉谷とうがらし ねぎ	レモン たまねぎ 茶	ソフトめん 米粉 さとう でんぷん	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。  
 \*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。  
 ◎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くださいますよう  
 お願いします。  
 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  
 食べ過ぎに気をつけよう。  
 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  
 ひかり食べる。  
 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野菜は、  
 ビタミンがいっぱいです。