



令和5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	牛乳小魚海産	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類
2	月	ごはん	牛乳	春巻き ほうれんそうのナムル マーボーとうふ	だいす とうふ ぶた肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら ねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんにく もやし たけのこ しょうが	米 春雨 てんぷん さとう 小麦粉	豚脂 油 ごま ごま油
3	火	ごはん	牛乳	ハンバーグの和風ソースがけ 切り干しだいこんの煮物 きのこのすまし汁	とり肉 だいす ぶた肉 油あげ 焼きかまぼこ	牛乳	トマト ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが 切り干しだいこん しめじ えのきたけ	米 さとう てんぷん	豚脂
4	水	カルちゃんの日 うすまきパン 【対応食：ごはん】	牛乳	いわしのカリカリフライ(小2こ 中2こ) こまつなのサラダ いろどり豆のトマトスープ	ベーコン だいす 大豆 金時豆	牛乳 まいわし	こまつな にんじん トマト	しょうが キャベツ たまねぎ えだ豆	パン 水あめ さとう じゃがいも てんぷん 玄米粉 米粉パン粉	油 和風ドレッシング
5	木	ごはん	牛乳	味つき肉だんご(小2こ 中2こ) ひじきの煮物 ぶた汁	とり肉 だいす ちくわ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう	米 さとう てんぷん こんにゃく	豚脂 油
6	金	かみかみ献立 ごはん 液体ココア	牛乳	ヒレカツ だいこんの甘酢あえ ちくぜん煮	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ れんこん 干しいたけ ごぼう	米 液体ココア てんぷん さとう パン粉 さといも こんにゃく 小麦	油
10	火	目の愛護デー ごはん	牛乳	レバー入りハンバーグソースがけ にんじんとツナのいため物 わかめのみそ汁	ぶた肉 とり肉 みそ とりレバー だいす まくろ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ えのきたけ	米 パン粉 さとう 水あめ てんぷん	豚脂 油
11	水	ファイバーくんの日 パン ブルーベリージャム 【対応食：ごはん】	牛乳	うの花コロック ごぼうサラダ さつまいものスープ	おから だいす ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン ブルーベリージャム じゃがいも さとう パン粉 米粉 小麦粉 さつまいも	ノンエック マヨネーズ 油
12	木	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	ぶた肉 なた	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし はくさい	米 パン粉 てんぷん さとう 小麦粉 水あめ	ごま油
13	金	近江うどん 【対応食：ごはん】	牛乳	いかフライ れんこんのきんぴら かやくうどん汁	いか だいす 牛肉 ぶた肉 焼きかまぼこ	牛乳 飲むヨーグルトミニ	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ しいたけ	近江うどん パン粉 小麦粉 てんぷん さとう こんにゃく	油
16	月	ごはん	牛乳	さらわの白みそがけ はくさいのこんぶあえ 肉じゃが	さらわ 白みそ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ	米 さとう じゃがいも 糸こんにゃく てんぷん	油
17	火	ごはん	牛乳	カレーボール 春雨のパンサンスー 中華コンスープ	とり肉 だいす ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし たけのこ	米 もち粉 パン粉 さとう てんぷん じゃがいも えんどうはるさめ	豚脂 油 ごま油
18	水	たて切りパン 【対応食：ごはん】	牛乳	フランクフルトケチャップがけ キャベツのコールスロー ポトフ	フランクフルト とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ	パン さとう てんぷん じゃがいも	フレンチ ドレッシング
19	木	食育の日★ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	わかさぎのからあげ 滋賀県産大豆の五目豆煮 甲賀市産さつまいものみそ汁	だいす とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん ねぎ	うめぼし 干しいたけ たまねぎ	米 米粉 赤こんにゃく さとう さつまいも	油
20	金	ごはん	牛乳	さけの焼き漬け ほうれんそうのおかかあえ 関東煮	さけ かつおぶし とり肉 厚あげ 魚肉すり身	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん	米 てんぷん さとう さといも こんにゃく	油
23	月	ごはん 液体コーヒー	牛乳	チキンの照り焼き カレー りんご	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが りんご たまねぎ にんにく	米 液体コーヒー じゃがいも 米粉	
24	火	全国味めぐり ごはん ～大阪府～	牛乳	たこやき(小2こ 中3こ) どてやき 船場汁	たこ 白みそ 赤みそ 牛肉 さば	牛乳 あおさ こんぶ	ねぎ 水菜 にんじん	キャベツ しょうが えのきたけ だいこん	米 米粉 さとう てんぷん こんにゃく	油
25	水	黒糖パン 【対応食：ごはん】	牛乳	ポロニアステーキ 海そうサラダ ミネストローネ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 わかめ ぶりの こんぶ	にんじん トマト	だいこん たまねぎ	黒糖パン てんぷん さとう じゃがいも 米粉マカロニ	豚脂 油 和風ドレッシング
26	木	ごはん	牛乳	メンチカツ 高野とうふの含め煮 かぼちゃのみそ汁	ぶた肉 だいす 高野とうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 さとう てんぷん パン粉 小麦粉	油
27	金	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	あじの塩焼き 赤こんにゃくのおかか煮 こまつなのすまし汁	あじ かつおぶし とり肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ	米 赤こんにゃく こんにゃく さとう	油
30	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(小2こ 中3こ) ホイコーロー 春雨のスープ	ぶた肉 だいす みそ 赤みそ とり肉	牛乳	ねぎ にら にんじん ピーマン 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 小麦粉 さとう 水あめ てんぷん えんどうはるさめ	豚脂 油
31	火	ハロウィン献立 キャロットピラフ	牛乳	かぼちゃコロック ブロッコリーのドレッシングあえ 米粉のシチュー	とり肉 だいす	牛乳 飲むヨーグルト	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン	とうもろこし たまねぎ しめじ グリーンピース	米 パン粉 さとう 小麦粉 てんぷん 米粉 じゃがいも	油 フレンチ 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、2日、16日、23日、30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、現在のところ不検出でした。



※こんにゃくは5群ですが、エネルギーにはなりません。

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(木)です。