



# 令和5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
2	月	ごはん	牛乳	さわらの白みそかけ はくさいのこんぶあえ 肉じゃが	さわら 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 でんぶん	油
3	火	全国あじめぐり 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 でんぶん こんにゃく	油
4	水	ごはん 液体コーヒー	牛乳	チキンの照り焼き りんご カレー	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	
5	木	たて切りパン 【対応食:ごはん】	牛乳	フランクフルトのケチャップかけ 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 でんぶん じゃがいも	フレンチ ドレッシング
6	金	ごはん	牛乳	メンチカツ こうやとうふの含め煮 かぼちゃのみそ汁	ぶた肉 だいず 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 でんぶん パン粉 小麦粉	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かけ にんじんとツナの炒め物 わかめのみそ汁	ぶた肉 とり肉 みそ とりレバー だいず まぐろ 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 でんぶん	豚脂 油
11	水	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 でんぶん さとう パン粉 さといも こんにゃく 小麦	油
12	木	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 わかめ 赤つまた 華わかめ こんぶ	牛乳 白杉のり	にんじん トマト パセリ	だいこん たまねぎ	黒糖パン でんぶん 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
13	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
16	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(小2こ 中3こ) ホイコーロー 春雨スープ	ぶた肉 だいず みそ 赤みそ とり肉	牛乳	ねぎ いら 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 でんぶん えんどうはるさめ	豚脂 油
17	火	近江うどん 【対応食:ごはん】	飲むヨーグル トミニ	いかフライ れんこんのサラダ かやくうどん汁	いか だいず ぶた肉 焼きかまぼこ	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 えだまめ	近江うどん パン粉 小麦粉 でんぶん	油 ノンエッグ マヨネーズ
18	水	ごはん	牛乳	味つき肉団子(小2こ 中2こ) ひじきの煮物 ぶた汁	とり肉 だいず 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 でんぶん こんにゃく	豚脂 油
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	わかさぎのから揚げ 滋賀県産大豆の五目豆煮 甲賀市産さつまいものみそ汁	だいず 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	春巻き ほうれん草のナムル マーボーとうふ	だいず とうふ ぶた肉 赤みそ	牛乳	にんじん いら 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 でんぶん さとう 小麦粉 油 ごま ごま油	豚脂
23	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風ソースかけ 切り干し大根の煮物 きのこのすまし汁	とり肉 だいず 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 でんぶん	豚脂
24	火	カルちゃんの日 うずまきパン 【対応食:ごはん】	牛乳	いわしのかりかりフライ(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 だいず 大福豆 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 でんぶん 玄米粉 米粉パン粉	油 和風ドレッシング
25	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	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 でんぶん さとう 小麦粉 水あめ	ごま油
26	木	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	うの花コロッケ ごぼうサラダ さつまいものスープ	おから だいず 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 さつまいも パン粉 米粉 小麦粉	油 ノンエッグ マヨネーズ
27	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 でんぶん さとう さといも こんにゃく	油
30	月	ごはん	牛乳	カレーボール(小2こ 中3こ) 春雨のパンサンスー 中華コーンスープ	とり肉 だいず 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 でんぶん じゃがいも えんどうはるさめ	豚脂 油 ごま油
31	火	ハロウィン献立 キャロットピラフ	飲むヨーグル ト	かぼちゃコロッケ 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 だいず	飲むヨーグル ト	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ しめじ	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん 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いたします。10月の口座振替日は、26日(木)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。

