



# 令和5年11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 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	水	黒糖パン 【対応食:ごはん】	牛乳	グラタン ほうれんそうのサラダ コロコロ野菜のスープ	ウィンナー おから 豆腐 だいず	牛乳	ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ えだまめ たまねぎ	黒糖パン さとう じゃがいも でんぷん 米粉 水あめ	イリソ ドレッシング グ 油
2	木	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも(小2こ 中2こ) キャベツとにんじんのしらすあえ わかめととうふのみそ汁	とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ ししゃも しらす	にんじん	キャベツ たまねぎ	米 さとう	
6	月	全国味めぐり ~石川県~ ごはん	牛乳	にぎす米粉フライ めった汁 植	ぶた肉 みそ	牛乳 にぎす	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 柿 干しいたけ	米 米粉 こんにやく さつまいも	油
7	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(小2こ 中3こ) きくらげのチャプチェ キムチスープ	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ しめじ にんにく はくさいキムチ えだまめ たけのこ 黒きくらげ	米 パン粉 でんぷん えんどうはるさめ 小麦粉 さとう 水あめ	ごま ごま油
8	水	いい歯の日 かみかみ献立 うすまきパン 【対応食:ごはん】	牛乳	きびなごの米粉カリカリフライ(小2こ 中3こ) さつまいもと豆のサラダ 根菜のポトフ	だいず とり肉	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん	えだまめ たまねぎ しょうが とうもろこし れんこん だいこん ごぼう	パン じゃがいも でんぷん さつまいも 米粉パン粉 玄米粉 水あめ さとう	油 ノエツグ マヨ ネーズ
9	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風きのこソース 花野菜の梅あえ 秋の紅葉すまし汁	かまぼこ(もみじ) かまぼこ(いちろう) とり肉 だいず ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ トマト	たまねぎ しめじ えのきたけ しょうが カリフラワー うめ にんにく	米 さとう でんぷん	豚脂
10	金	中華めん 【対応食:ごはん】	牛乳	春巻き キャベツととりのあえもの みそラーメンスープ	だいず とりささみ みそ ぶた肉 なた	飲むヨー グルトミ ニ にら	にんじん ねぎ にら	キャベツ にんにく もやし しょうが たまねぎ 干しいたけ	中華めん はるさめ さとう 小麦粉 でんぷん	豚脂 油
13	月	ごはん	牛乳	グリルチキン キャベツのコールスロー ハヤシライスソース	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ とうもろこし グリルパ たまねぎ にんにく	米	フソド レッシング 油
14	火	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 とり肉 油あげ おから みそ とうふ だいず	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん にんにく れんこん しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ	米 さとう でんぷん	油
15	水	パン【対応食:ごはん】 液体コーヒー	牛乳	白身魚フライ こまつなと切り干しだいこんのサラダ キャロット豆乳スープ	ホキ ベーコン 豆腐	牛乳	こまつな にんじん パセリ	切り干しだいこん たまねぎ	パン 液体コーヒー じゃがいも でんぷん 米粉 パン粉 小麦粉	油 和風ド レッシング
16	木	ごはん	牛乳	キャベツ平つくねソースがけ ほうれんそうのごまあえ つみれ汁	たら かつおぶし とり肉 えんどう豆	牛乳 いわし	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しょうが もやし えのきたけ たまねぎ	米 でんぷん さとう	ごま 豚脂
17	金	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	ひわこ産わかさぎのお茶揚げ 甲賀ふるさと汁 甲賀市産メロン	油あげ とうふ みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん ねぎ	茶 メロン はくさい うめぼし たまねぎ	米 でんぷん	油
20	月	ごはん	牛乳	ウィンナー(小2こ 中3こ) ブロッコリーのフレンチサラダ カレー	ウィンナー ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	米 じゃがいも 米粉	フソド レッシング
21	火	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 こまつなのおかかあえ けんちん汁	かつおぶし 厚あげ とり肉	牛乳 いわし	こまつな にんじん さやいんげん	もやし ごぼう だいこん しょうが	米 さとう でんぷん	
22	水	丸型横切りパン 【対応食:ごはん】	牛乳	ハムカツ キャベツのカレーソテー ミネストローネ	とり肉 ベーコン だいず	飲むヨー グルト	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	パン さとう でんぷん じゃがいも 米粉 米粉マカロニ	油
24	金	和食の日 ごはん	牛乳	さばの塩焼き 切り干しだいこんの煮物 キャベツのみそ汁	さば さつまあげ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	切り干しだいこん たまねぎ キャベツ	米 さとう	
27	月	ごはん	牛乳	とりのから揚げ(小2こ 中2こ) だいこんのサラダ ぶた汁	とり肉 みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう とうもろこし	米 でんぷん こんにやく	油 和風ド レッシング
28	火	ごはん	牛乳	ショロンボウ(小2こ 中3こ) ホイコーロー 中華コーンスープ	ぶた肉 赤みそ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく たけのこ	米 小麦粉 さとう パン粉 でんぷん	
29	水	あげパン 【対応食:ごはん】	牛乳	小魚 ブロッコリーととりのサラダ ウィンナーのポトフ	とりささみ ウィンナー	牛乳 かたくいわし	ブロッコリー にんじん	とうもろこし だいこん ごぼう キャベツ れんこん	パン さとう じゃがいも	油 フソド レッシング
30	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とたまねぎの炒め物 わかめのすまし汁 近江米ムース	ぶた肉 とり肉 豆乳 焼きかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが	米 米粉 さとう 水あめ	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。
- \*給食の放射線測定は不検出でした。
- \*米飯工場のごはんは、6、13、20、27日です。
- \*下線がついているものは、冷たいおかずです。



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。11月の口座振替日は11月27日(月)です。