



令和5年11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 | 水 | 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 | | |
| 2 | 木 | 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大根のサラダ キャロット豆乳スープ | ホキ ベーコン 豆乳 | 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 てんぷん 米粉 パン粉 小麦粉 | 油 和風 ドレッシング |
| 6 | 月 | ごはん | 牛乳 | ぶた肉とたまねぎの炒め物 近江米ムース わかめのすまし汁 | 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 |
| 7 | 火 | 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 てんぷん さつまいも 米粉パン粉 水あめ さとう 玄米粉 | 油 ノイグ マネズ |
| 8 | 水 | 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 てんぷん | 油 |
| 9 | 木 | 黒糖パン 【対応食:ごはん】 | 牛乳 | グラタン(とうもろこし) ほうれん草のサラダ ココロ野菜のスープ | ウインナー おから 豆乳 だいず | 牛乳 | ほうれん草 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 てんぷん 米粉 水あめ | 伊予 ドレッシング 油 |
| 10 | 金 | 全国味めぐり ごはん ～石川県～ | 牛乳 | にぎす米粉フライ 柿 めった汁 | ぶた肉 みそ | 牛乳 にぎす | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう 柿 干ししいたけ | 米 米粉 こんにゃく さつまいも | 油 |
| 13 | 月 | 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 はくさいキムチ えだまめ にんにく たけのこ 黒きくらげ | 米 パン粉 てんぷん えんどうはるさめ 小麦粉 さとう 水あめ | ごま ごま油 |
| 14 | 火 | 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 グリンピース たまねぎ にんにく | 米 ドレッシング 油 | |
| 15 | 水 | 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 てんぷん | |
| 16 | 木 | 丸型横切りパン 【対応食:ごはん】 | 飲むヨーグルト | 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 てんぷん じゃがいも 米粉 米粉マカロニ | 油 |
| 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あげ 甲賀市産メロン 甲賀ふるさと汁 | 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 てんぷん | 油 |
| 20 | 月 | ごはん | 牛乳 | ウインナー(小2こ 中3こ) ブロッコリーのフレンチサラダ カレー | ウインナー 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 | フレンチ ドレッシング |
| 21 | 火 | 中華めん 【対応食:ごはん】 | 飲むヨーグルトミニ | 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 とり肉 みそ ぶた肉 なた | 飲むヨーグルトミニ | 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 干ししいたけ | 中華めん はるさめ さとう 小麦粉 てんぷん | 豚脂 油 |
| 22 | 水 | ごはん | 牛乳 | キャベツ平つくねソースかけ ほうれん草のごまあえ つみれ汁 | たら かつおぶし とり肉 えんどう豆 | 牛乳 いわし | ほうれん草 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 てんぷん さとう | ごま 豚脂 |
| 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 | ハンバーグ和風のごソース 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(いちよう) 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 うめ えのきたけ しょうが カリフラワー にんにく | 米 さとう てんぷん | 豚脂 |
| 28 | 火 | 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 ウインナーのポトフ | とり肉 ウインナー | 牛乳 かたくち 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 フレンチ ドレッシング |
| 29 | 水 | 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 てんぷん | |
| 30 | 木 | 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 てんぷん こんにゃく | 油 和風 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。
 *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いたします。
 11月の口座振替日は 27日(月)です。