



令和5年 7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 要 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
3	月	びわ湖の日 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	こあゆのお茶あげ 赤こんと牛肉のしぐれ煮 ゆばのすまし汁	牛肉 ゆば 焼きかまぼこ	牛乳 こあゆ	にんじん みつば	茶 たまねぎ しょうが うめぼし しいたけ	米 こんにゃく でんぷん さとう 赤こんにゃく	油
4	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(小2こ 中3こ) ホイコーロー 肉だんごの中華スープ	ぶた肉 だいず 赤みそ みそ とり肉 えんどう豆	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ なら	キャベツ たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ にんにく 干しいたけ	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん 水あめ	油 豚脂
5	水	鉄ちゃんの日 黒糖パン [対応食: ごはん]	牛乳	レバー入りハンバーグソースかけ ほうれん草のサラダ コロコロ野菜のスープ	ぶた肉 ぶたレバー ウインナー だいず	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ 枝豆 たまねぎ とうもろこし	黒糖パン パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	植物油
6	木	かみかみ献立 ごはん	牛乳	いかたこステーキ さやいんげんのごまあえ ぶた汁	いか すけそうだら たこ みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 でんぷん さとう こんにゃく	ごま すりごま 油
7	金	七夕献立 ソフトめん [対応食: ごはん]	牛乳	星のメンチカツ キャベツとかんぴょうのあえもの 七夕かやく汁	ぶた肉 油あげ まぐろ だいず 星ちらしかまぼこ	牛乳	飲むヨーグルト オクラ にんじん	かんぴょう たまねぎ キャベツ とうもろこし	ソフトめん でんぷん さとう 小麦粉 米粉 パン粉 水あめ	油
10	月	ファイバーくんの日 ごはん	牛乳	うの花コロッケ きんぴらごぼう 切り干しだいこんのみそ汁	牛肉 おから ぶた肉 だいず みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう 切り干しだいこん たまねぎ	米 パン粉 さとう 米粉 じゃがいも 小麦粉	油
11	火	ごはん	牛乳	白身魚フライ えだまめ ハヤシライスソース	牛肉 ほき	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく マッシュルーム	米 パン粉 小麦粉 でんぷん	油
12	水	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 キャベツのカレーソテー コンソメスープ	とり肉 フランクフルト	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも さとう でんぷん	油
13	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) 小松菜のうめしらすあえ わかめととうふのすまし汁	とり肉 油あげ とうふ	牛乳 わかめ ししゃも しらす	こまつな にんじん	もやし うめ たまねぎ	米 さとう	油
14	金	うずまきパン [対応食: ごはん]	牛乳	チキンナゲット(小2こ 中3こ) ライスパスタのサラダ ラタトゥイユ	とり肉 ベーコン だいず	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	とうもろこし なす きゅうり キャベツ にんにく ズッキーニ たまねぎ ピーマン	パン 小麦粉 ライスパスタ パン粉 コーンスターチ 豚脂	油
18	火	全国味めぐり クファージュシー ～沖縄県～	牛乳	ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワサーゼリー	ベーコン とり肉 ぶた肉 厚あげ かつおぶし	牛乳 こんぶ もずく	にんじん ねぎ	干しいたけ にがうり もやし たまねぎ	米 シークワサーゼリー	油
19	水	食育の日・ふるさと献立 ごはん 液体コーヒー	牛乳	とりのから揚げ(小2こ 中2こ) 杉谷とうがらしとにんじんのラベ カレー	とり肉 まぐろ ぶた肉	牛乳	にんじん 杉谷とうがらし	しょうが にんにく レモン果汁 たまねぎ	米 米粉 液体コーヒー でんぷん さとう じゃがいも	油

*ソフトめん・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。
*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、3、10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いください
7月の口座振替日は 26日(水)です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は?

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめています。