



令和7年3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	ひなまつり献立 ちらし寿司	牛乳	花型とうふハンバーグたれかけ 菜の花のおかかあえ 花かまぼこのすまし汁 ひなあられ	とり肉 とうふ おから だいず かつおぶし ちらしかまぼこ(梅)	牛乳	にんじん なののはな みつば	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいだけ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ	米 さとう でんぷん ひなあられ(うるち米)	油
4	火	全国味めぐり ~兵庫県~ ごはん 液体コーヒー	牛乳	かれいのからあげ たこめしの具 かす汁	かれい たこ ちくわ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ	米 液体コーヒー でんぷん さとう 里芋 酒かす	油
5	水	黒糖パン 【対応食:ごはん】	牛乳	グラタン(かぼちゃ) フロッコリーのドレッシングあえ ミネストローネ	おから 豆乳 だいす粉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ トマト フロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし しめじ	黒糖パン じゃがいも 米粉 さとう 水あめ でんぷん 米粉マカロニ	油 フレンチ ドレッシング
6	木	雲井小考案献立 ごはん	牛乳	ソースカツ キャベツと切り干しだいこんの炒め物 さくらかまぼこのすまし汁	ぶた肉 さくらかまぼこ(ピンク)	牛乳	にんじん わかめ	キャベツ 切り干しだいこん たまねぎ	米 でんぷん さとう 小麦粉 パン粉	油 ごま油
7	金	カルちゃんの日 パン りんごジャム 【対応食:ごはん】	牛乳	ポロニアステーキ こまつなのサラダ コロコロ野菜のスープ	とり肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ えだ豆	パン りんごジャム さとう じゃがいも さつまいも でんぷん	豚脂 油 イタリアン ドレッシング
10	月	ごはん	飲むヨーグルト	ウインナー(小2こ 中3こ) 海そうサラダ カレー	ウインナー 牛肉 わかめ 白杉のり 赤つのもた	飲むヨーグルト	にんじん もやし とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが (いちご中3)	米 じゃがいも 米粉	和風 ドレッシング	
11	火	かみかみちゃんの日 ごはん ふりかけ	牛乳	メンチカツ きんぴらごぼう きのこのみそ汁	かつおぶし ぶた肉 だいす 牛肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん わかめ	たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ	米 さとう でんぷん パン粉 小麦粉 赤こんにやく	油 ごま ごま油
12	水	小原小考案献立 うずまきパン 【対応食:ごはん】	牛乳	さけのオリーブオイル焼き サイコロサラダ コーンスープ	さけ	牛乳	さやいんげん にんじん パセリ	にんにく たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし	パン さとう さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ
13	木	ファイバーちゃんの日 ごはん 液体ココア	牛乳	しゅうまい(小2こ 中3こ) もやしのナムル 肉だんごの中華スープ	ぶた肉 とり肉 えんどう豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし たけのこ 干しいだけ	米 液体ココア パン粉 さとう 小麦粉 水あめ でんぷん	ごま油
14	金	信楽小考案献立 ソフトめん 【対応食:ごはん】	牛乳	塩からあげ(小2こ 中2こ) 菜の花のごまあえ さくら型かまぼこ入りかやく汁	とり肉 ぶた肉 さくらかまぼこ(オレンジ)	牛乳	なののはな にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	ソフトめん さとう でんぷん	油 ごま ごま油
17	月	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	さばの塩焼き ほうれんそうの梅あえ すき焼き風煮	さば 牛肉 焼きとうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし うめ たまねぎ はくさい 忍ねぎ	米 こんにやく さとう でんぷん	
18	火	ごはん	飲むヨーグルト	チキンナゲット(小2こ 中3こ) キャベツのコールスロー ハヤシライスソース	とり肉 だいす 牛肉	飲むヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム (いちご小6)	米 でんぷん パン粉 小麦粉 米粉	豚脂 油 フレンチ ドレッシング	
19	水	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	ハンバーグおろしソース 五目豆煮 甲賀ふるさと汁	とり肉 ぶた肉 だいす 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	うめぼし たまねぎ だいこん 干しいだけ キャベツ	米 でんぷん じゃがいも さとう こんにやく	豚脂
21	金	はなやかごはん	牛乳	とりの照り焼き 春野菜のポトフ 甲賀市産いちご	かつおぶし とり肉 ウインナー	牛乳	豆腐菜 京菜 だいこん葉 かぼちゃ ほうれんそう にんじん アスパラガス	とうもろこし うめ しょうが いちご セロリ キャベツ たまねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも	

*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。

※こんにやくは5群ですが、エネルギーにはなりません。

*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に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日、10、17日です。

*下線がついているものは、冷たいおかずです。

◎給食の放射線測定は、不検出でした。(～2月17日)



いまのクラスで食べる給
も、残りわずかです。
楽しい思い出になると
いいですね。



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。

えっ!? 食事と一緒にエネルギー量?

間食のとりすぎに気をつけよう

間食

約700kcal

食事

約640kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。