



令和8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	
2	月	ごはん	飲むヨーグルト	とりのからあげ(小2こ 中2こ) キャベツの甘酢あえ とうふのみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	飲むヨーグルト ルトミニ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ	米 でんぷん さとう	油
3	火	ひなまつり献立 ごはん	牛乳	花型ハンバーグたれかけ 葉の花のおかかあえ 花かまぼこのすまし汁	とり肉 ぶた肉 だいず かつおぶし ちらしかまぼこ(梅)	牛乳	トマト みつば なのはな にんじん キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが しめじ	米 さとう でんぷん	豚脂 油
4	水	カルちゃんの日 パン 【対応食:ごはん】	牛乳	メンチカツ こまつなのサラダ 切り干しだいこんのスープ	ぶた肉 とり肉 だいず粉	牛乳	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ もやし 切り干しだいこん	パン パン粉 小麦粉 さとう でんぷん 米粉	油
5	木	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 ぶた肉 わかめ こんぶ わかめ 白杉のり 赤つのまた	飲むヨーグルト	にんじん だいこん たまねぎ にんにく しょうが(中3…いちご)	米 じゃがいも 米粉	和風 ドレッシング	
6	金	ごはん	牛乳	春巻き もやしの中華あえ 肉だんごの中華スープ	だいず とり肉	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう ねぎ いら たけのこ 干しいたけ	米 はるさめ でんぷん さとう 小麦粉	豚脂 油 ごま ごま油	
9	月	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	さばの塩焼き ほうれんそうのおひたし わかめのみそ汁	さば 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ だいこん	米	
10	火	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 にんじん いら ビーマン 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 さとう 小麦粉 水あめ でんぷん えんどうはるさめ	豚脂 油
11	水	パン 【対応食:ごはん】	牛乳	米粉チキンカツ キャベツのカレーソテー コンソメスープ	とり肉 だいず ベーコン	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 米粉 でんぷん さとう	油
12	木	ファイバーちゃんの日 ごはん	牛乳	さわらの照り焼き きんぴらごぼう きのこのみそ汁	さわら ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん	ごぼう えのきたけ しめじ たまねぎ	米 さとう でんぷん こんにゃく	油
13	金	ソフトめん 【対応食:ごはん】	牛乳	ちくわの米粉天ぷら だいこんの甘酢あえ かやく汁	ちくわ ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ 干しいたけ	ソフトめん 米粉 さとう	油
16	月	ごはん	牛乳	キャベツ平つくねソースかけ たまねぎのいため物 とうふのすまし汁	とり肉 えんどう豆 かつおぶし ハム 焼きかまぼこ とうふ	牛乳	ビーマン にんじん ねぎ	キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう 豚脂 油	
17	火	かみかみちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも(小2こ 中2こ) こんにゃくの炒り煮 キャベツとさつまあげのみそ汁	とり肉 みそ さつまあげ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 赤こんにゃく こんにゃく さとう	油
18	水	パン 【対応食:ごはん】	飲むヨーグルト	チキンナゲット(小2こ 中3こ) キャベツのサラダ ビーフシチュー	とり肉 だいず 牛肉	飲むヨーグルト	こまつな にんじん トマト	にんにく キャベツ たまねぎ (小6…いちご)	パン でんぷん パン粉 小麦粉 じゃがいも 米粉	豚脂 油 イタリアン ドレッシング
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	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 だいず みそ	牛乳	にんじん ねぎ	うめぼし たまねぎ だいこん キャベツ 干しいたけ	米 でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	豚脂
23	月	全国味めぐり～佐賀県～ ごはん 味つけのり	牛乳	あじの塩焼き がめ煮 いちごゼリー	あじ とり肉	牛乳 味つけのり	にんじん さやいんげん	れんこん 干しいたけ ごぼう	米 いちごゼリー さといも こんにゃく さとう	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。

*こんにゃくは、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、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、2日、9日、16日、23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18日)



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。



今のクラスで食べる給食
も、残りわずかです。
楽しい服い出になると
いいですね。

発行日：令和7年2月18日

えつ？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

食事

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、糖分や糖分、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。

約700kcal

約640kcal