



# 11月分 学校給食献立表



日曜	こんだて名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる			小学校(中)	エネルギー(kcal)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		食塩(g)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1 水	りんごデニッシュ(乳卵無し)	姉妹都市献立「ドイツ」						◇りんごデニッシュ		786
	牛乳		牛乳							
	ジュニツツェル(ドイツ風チキンカツ)		とり肉		レモン	こむぎこ・パン粉	油	塩・こしょう		
	ジャーマンポテト		ベーコン		玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・パセリ		
2 木	レンズ豆のスープ	ソーセージ・レンズまめ		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・セロリ・キャベツ		オリーブ油	白ワイン・チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう・パセリ	651	
	ごはん						ご飯			
	牛乳		牛乳							
	いわしのかりんあげ	◇いわしでん粉つき					砂糖	油		酢・しょうゆ・みりん
6 月	守谷市産れんこんサラダ		とり肉	水菜	れんこん・キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・酢	1.6	
	かきたまスープ		卵・とうふ	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ		でんぷん	かつおだし・しょうゆ・塩		
	ごはん						ご飯			
	牛乳		牛乳							
7 火	ぶた肉と生あげのみそいため	ぶた肉・生あげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	トウパンジャン・しょうゆ・酒	627	
	わかめともやしのサラダ		とり肉	わかめ	もやし	砂糖		しょうゆ・酢		
	五目スープ	とり肉・とうふ・なると		にんじん・チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・中巻スープストック・オイスターソース		
	ごはん						ご飯			
7 火	ミルクパン						◇ミルクパン		654	
	牛乳		牛乳							
	米粉のクリームシチュー		とり肉	牛乳	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・こめ粉	油・バター		コンソメ・塩・こしょう
	ブロッコリーのガーリックソテー		ベーコン	ブロッコリー	とうもろこし・にんにく		オリーブ油	白ワイン・しょうゆ・塩・こしょう		
8 水	オレンジ				オレンジ				2.3	
	ごはん						ご飯			
	牛乳		牛乳							
	大根とぶた肉のうまに	生あげ・ぶた肉			大根・枝豆	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・かつおだし		
9 木	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	2.2	
	かぼちやのみそしる	油あげ・とり肉・みそ		かぼちや・にんじん・こまつな	玉ねぎ・しめじ			かつおだし		
	ごはん						ご飯			
	牛乳		牛乳							
9 木	いわしのしょうがに	◇いわししょうがに							654	
	切り干し大根のにももの	さつまあげ		にんじん	切干大根・しらたき・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・かつおだし・みりん		
	秋野菜のとんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・白菜・こんにやく	さつまいも	油	酒・かつおだし		
	ごはん						ご飯			
10 金	ソフトめん						ソフトめん		602	
	牛乳		牛乳							
	大学いも(2個、3個)					さつまいも・砂糖・でんぷん	油・ごま	しょうゆ・酢		
	しょうがあえ	かまぼこ	小松菜・にんじん	白菜・しょうが				しょうゆ・みりん		
13 月	とりごぼうじる	とり肉・油あげ		にんじん	大根・ごぼう・えのきたけ・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし	2.9	
	ごはん						ご飯			
	牛乳		牛乳							
	とり肉のてりやき	とり肉				砂糖・でんぷん		塩・酒・しょうゆ・みりん		
14 火	ひじきと大豆のにももの	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・みりん・かつおだし	2.3	
	きのこのみそしる	生あげ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・しめじ・なめこ・ねぎ			かつおだし		
	ごはん						ご飯			
	牛乳		牛乳							
15 水	コッペパン						コッペパン		641	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグおろしソース	◇ハンバーグ			大根	でんぷん・砂糖		しょうゆ・みりん		
	コブサラダ	とり肉		にんじん	カリフラワー・枝豆		ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・塩・チリパウダー		
15 水	ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン・コンソメ・チキンブイヨン・塩・こしょう・パセリ	2.7	
	ごはん						ご飯			
	牛乳		牛乳							
	キーマカレー	ぶた肉・とり肉・ひよこ豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・しょうが・にんにく		油	カレー粉・カレールー①・カレールー②・ケチャップ・塩		
16 木	花野菜のマリネ	ローズハム		ブロッコリー	カリフラワー・玉ねぎ		◇ドレッシング		1.9	
	アセロラゼリー				◇アセロラゼリー					
	ごはん						ご飯			
	牛乳		牛乳							
16 木	さばのスパイスやき	さば				こめ粉		カレー粉	660	
	ヤーコンのいために	とり肉		にんじん・さやいんげん	しらたき	ヤーコン・砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし・かつおだし		
	さつまいものみそしる	油あげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・しめじ	さつまいも		かつおだし		
	ごはん						ご飯			
17 金	いばらき美味しお給食「おいしく減塩コウマランチ」							ご飯	649	
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉のしょうがレモンいため	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・キャベツ・レモン	でんぷん・砂糖	油	酒・しょうゆ・塩・みりん		
	里いものおかかマヨネーズあえ	かつお節		ブロッコリー	きゅうり	里いも	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
20 月	「まごわやさしい」みそしる	油あげ・ちくわ・みそ	わかめ	にんじん・ほうれんそう・かぼちや	大根・ねぎ・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも	ごま	かつおだし	1.9	
	ごはん						ご飯			
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉とれんこんのスタミナいため	ぶた肉		にんじん	れんこん・玉ねぎ・にんにく・しょうが		ごま油	酒・しょうゆ・塩・トウパンジャン		
21 火	水菜とパプリカのサラダ	かまぼこ		水菜	キャベツ・黄ピーマン	砂糖	油	酢・塩・こしょう	615	
	さけと根菜のかすじる	さけ・油あげ・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ・しょうが			かつおだし・酒かす		
	米パン						◇米パン			
	牛乳		牛乳							
21 火	オムレツ玉ねぎソース	◇オムレツ			玉ねぎ	でんぷん	油	しょうゆ・みりん	722	
	守谷キャベツのマスタードサラダ	かまぼこ		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり		油	粒マスタード・しょうゆ・酢・塩・こしょう		
	常陸牛のビーフシチュー	牛肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	油	白ワイン・ブイヨン・マスタード・コンソメ・塩・こしょう		
	ごはん						ご飯・麦			
22 水	むぎごはん								646	
	牛乳		牛乳							
	なつとう	◇なつとう								
	れんこんきんぴら	ぶた肉		にんじん	れんこん・しらたき	砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん		
24 金	塩ちゃんこじる	とり肉・油あげ・とうふ		にんじん・こまつな	白菜・えのきたけ・ねぎ・しょうが		油	酒・うすくちしょうゆ・塩・チキンブイヨン・かつおだし・みりん・塩	2.0	
	ソフトめん						ソフトめん			
	牛乳		牛乳							
	木の葉かまぼこ(2個)	かまぼこ					油			
24 金	寒天サラダ	とり肉	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	3.0	
	みそラーメンスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	にんにく・しょうが・もやし・ねぎ・とうもろこし		ごま油	酒・中華スープストック・しょうゆ・トウパンジャン・からスープ		
	ごはん						ご飯			
	牛乳		牛乳							

日曜	こんだて名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			小学校(中)	エネルギー(kcal)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		食塩(g)	
27月	ごはん					ごはん			633	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・しょうゆ		
	油あげのおひたし	油あげ	小松菜・にんじん	白菜				みりん・しょうゆ・かつおだし		
28火	ごはん					ごはん			634	
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉とセロリのケチャップいため	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・セロリ	砂糖・でんぷん	油	塩・こしょう・ケチャップ・白ワイン・カレー粉		
	もやしとツナのサラダ	まぐろ	ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖		油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう		
29水	ごはん					ごはん			614	
	牛乳		牛乳							
	ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖	油	酒・しょうゆ・ケチャップ・しょうゆ		
	キャベツとのりのサラダ		焼のり	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油	ガーリックパウダー・しょうゆ・塩・こしょう		
30木	ごはん					ごはん			625	
	牛乳		牛乳							
	やきぎょうざ(2、3個)	◇ぎょうざ								
	白菜のちゅうかいため	ロースハム	にんじん	白菜・玉ねぎ・たけのこ・しょうが	でんぷん・砂糖	ごま油	こしょう・塩・中華スープストック・オイスターソース・しょうゆ			
30木	ごはん					ごはん			2.8	
	牛乳		牛乳							
	わかめスープ	ぶた肉・とうふ・なると	わかめ	にんじん	もやし・ねぎ			中華スープストック・塩・しょうゆ		

※ 都合によりこんだてを変更する場合があります。  
 ※ ◇マークの食品は加工食品です。このこんだて表には、微量の食品・調味料は書かれていません。  
 ※ 食物アレルギー等で加工食品の詳しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

# まゆうしよくだより

11月は「地産地消月間」です。茨城県や守谷市の食材をめしあがれ

11月は、守谷市にある「藤井商店」さんの「常陸牛」が登場します。この常陸牛は、守谷市のおとなりの常総市で育てられています。また、11月から、守谷市でつくられたキャベツが初めて給食に登場します。茨城県や守谷市の地元の食材をたくさん使った献立です。

常陸牛



11月20日 茨城県内 全校一斉「茨城美味しお給食」を提供します!



「美味しお給食」とは、おいしく減塩している給食です。茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおday」と決めました。2020年11月20日からスタートしたので、11月20日に茨城県内全校一斉茨城美味しお給食を実施します。  
 「減塩」というと味がうすくて物足りなく感じそうですが、実は工夫次第でおいしく食べることができます。おうちでも、美味しお献立にチャレンジしてみたいはかがですか？

令和4年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品  
**大人の美味しおオートムランチ**  
 守谷市

**メニュー**

- 揚げさつま芋のごはん
- 豚肉とレンコンのスタミナ炒め
- 水菜とパプリカのサラダ
- 鮭と根菜の粕汁 ● 柿

**ポイント**

野菜がたくさんとれる、秋が旬の食材を味わうことができるランチメニューです。減塩でも美味しくいただけるように、酢や酒粕などの調味料を工夫しました。

栄養価(1人分)  
 エネルギー 692kcal  
 食塩相当量 2.6g  
 野菜の量 165g

**揚げさつま芋のごはん** 材料(1人分)

- ・精白米…90g
- ・さつま芋…20g
- ・サラダ油…2g
- ・塩…0.3g
- ・黒いりごま…1g

**作り方**

- ① 精白米を炊飯する。
- ② さつま芋は皮ごと1～1.5cm角に切り、水にさらす。
- ③ さつま芋の水分を拭き取り、油で素揚げにする。
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜ、器に盛り付けたら、塩と黒ごまを振る。

**豚肉とレンコンのスタミナ炒め** 材料(1人分)

- ・豚小間切れ肉…62.5g
- ・レンコン…31.3g
- ・タマネギ…25g
- ・ニンジン…12.5g
- ・おろしニンニク…0.4g
- ・おろしショウガ…0.4g
- ・ごま油…1.3g
- ・酒…0.6g
- ・しょうゆ…3g
- ・塩…0.3g
- ・豆板醤…1g

**作り方**

- ① レンコンとニンジンはいちょう切り、タマネギはくし形切りにする。
- ② 豚小間切れ肉にショウガとニンニクを揉みこんでおく。
- ③ ごま油以外の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 分量の半分のごま油をフライパンで熱し、豚小間切れ肉を炒め、火が通ったらフライパンから取り出す。
- ⑤ 残りのごま油を熱し、①の野菜を炒める。
- ⑥ ⑤に③と④を加え炒め合わせたら、器に盛る。

**水菜とパプリカのサラダ** 材料(1人分)

- ・水菜…20g
- ・赤パプリカ…10g
- ・黄パプリカ…15g
- ・かに蒲鉾…13g
- ・酢…1.9g
- ・砂糖…2.5g
- ・塩…0.3g
- ・こしょう…0.1g
- ・オリーブ油…1g

**作り方**

- ① 水菜は2.5cmの長さに切り、パプリカはそれぞれ2.5cmの長さに揃え、スライスする。かに蒲鉾は、ほくしておく。
- ② 大きめのボウルに調味料を合わせて、①を入れて軽く混ぜ、器に盛る。

**鮭と根菜の粕汁** 材料(1人分)

- ・ダイコン…25g
- ・ニンジン…10g
- ・ゴボウ…6.3g
- ・長ネギ…10g
- ・鮭…18.8g
- ・酒粕…10g
- ・油揚げ…6.3g
- ・おろしショウガ…0.4g
- ・白みそ…10g
- ・干し椎茸…0.8g
- ・だし昆布…1g

**作り方**

- ① 鍋に水を張り、干し椎茸、だし昆布を入れて1時間おく。
- ② ダイコン、ニンジンはいちょう切り、ゴボウはさがき、長ネギの白い部分は斜め切り、葉の部分は小口切りにする。
- ③ 鮭は2cm角程の角切りにし、目立つ骨を取り除く。
- ④ 油揚げは短冊切りにする。
- ⑤ ①にダイコン、ニンジン、ゴボウを入れ、火にかける。沸騰したら、だし昆布とアクを取り除く。
- ⑥ 酒粕をボウルに入れ、鍋からだし汁を取り、酒粕を溶く。
- ⑦ ⑤に火が通ったら、長ネギの白い部分と③、④、おろしショウガを入れ、鮭の色が変わったら味噌と酒粕を入れ、最後に長ネギの葉の部分を入れ、火を止める。器に盛る。