



11月分 学校給食献立表



守谷市立学校給食センター
Bブロック

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)	
			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			エネルギー(kcal)
			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	ごはん					ご飯			786	
		牛乳		牛乳							
		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	トウバンジャン・しょうゆ・酒		
		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	2.5	
		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・中華スープストック・オイスターソース		
2	木	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			658	
		牛乳		牛乳							
		シュニッツェル(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	2.4	
		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		
6	月	ごはん					ご飯			651	
		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		
		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		
7	火	ごはん					ご飯			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		
		キャベツとりのりのサラダ		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	1.9	
		春雨スープ	ロースハム・とうふ・なると		にんじん・チンゲンサイ	ねぎ・しょうが	春雨		しょうゆ・酒・塩・中華スープストック		
8	水	ごはん					ご飯			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	2.8	
		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		
9	木	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	2.9	
		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		
10	金	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	2.7	
		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		
13	月	ごはん					ご飯			624	
		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		
		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	
		かぼちゃのみそしる	油あげ・とり肉・みそ		かぼちゃ・にんじん・こまつな	玉ねぎ・しめじ			かつおだし		
14	火	ごはん					ご飯			658	
		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・カレーパウ①・カレーパウ②・ケチャップ・塩		
		花野菜のマリネ	ロースハム		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					
15	水	ごはん					ご飯			654	
		牛乳		牛乳							
		いわしのしょうがに	◇いわししょうがに								
		切り干し大根のもの	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	2.2	
		秋野菜のとんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・白菜・こんにゃく	さつまいも	油	酒・かつおだし		
16	木	ごはん					ご飯			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	1.8	
		のっぺいじる	ぶた肉		にんじん	大根・ねぎ・ごぼう	里いも・でんぷん	ごま油	しょうゆ・塩・酒・かつおだし		
17	金	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	2.3	
		オレンジ				オレンジ					
20	月	ごはん	茨城県 全校一斉 いばらき美味しお給食				ご飯			660	
		牛乳		牛乳							
		さばのスパイスやき	さば				こめ粉		カレー粉		
		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	1.9	
		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		
21	火	むぎごはん					ご飯・麦			646	
		牛乳		牛乳							
		なっとう	◇なっとう								
		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	2.0	
		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	醤油・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		
22	水	ごはん	いばらき美味しお給食「おいしく減塩コクウまランチ」				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	1.9	
		「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・かぼちゃ	大根・ねぎ・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも	ごま	かつおだし		
24	金	ミルクパン	いばらき美味しお給食 守谷小学校ヘルシーメニュー「優秀賞」給食				◇ミルクパン			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	3.1	
		守谷市産キャベツのポトフ	ソーセージ		にんじん	キャベツ・大根・玉ねぎ			塩・こしょう・チキンブイヨン・コンソメ		

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)	
		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		エネルギー(kcal)	
		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		食塩(g)	
27 月	米パン	もりや生まれ給食「常陸牛」、守谷市産「キャベツ」				◇米パン			722	
	牛乳		牛乳							
	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			
	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	卵・バター・小麦粉・しょうゆ・塩・こしょう		
28 火	ごはん					ご飯			623	
	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		
	ひじきと大豆のもの	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		
	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		
29 水	ごはん					ご飯			615	
	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・トウバンジャン		
	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		
	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		
30 木	ソフトめん					ソフトめん			602	
	牛乳		牛乳							
	木の葉かまぼこ(2個)	かまぼこ					油			
	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		
	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・トウバンジャン・からスープ		

- ※ 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
優 秀 賞
大人の美味しおオートムランチ
守谷市

美味しおかフェテリア部門



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

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

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

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

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。