



12月分 学校給食献立表



守谷市立学校給食センター

Aブロック

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる			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			
		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)
1 金	ごはん					ご飯			641	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のからあげあまずソース	とり肉			にんにく・しょうが	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・酢		
	白菜のとりみいため	ぶた肉	にんじん	白菜・もやし	でんぷん	油	酒・しょうゆ・塩・こしょう	2.0		
わかめとうふのスープ	とうふ・なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ		ごま油	酒・中華スープストック・塩・こしょう			
4 月	ごはん					ご飯			637	
	牛乳		牛乳							
	とうふステーキそぼろあんかけ	◇とうふステーキ・とり肉			玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	酒・トウバンジャン・しょうゆ・みりん		
	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	砂糖		しょうゆ・酢・◇ごまドレッシング		2.1
ちゅうかスープ	ぶた肉・とうふ・なると		にんじん	白菜・玉ねぎ・もやし	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			
5 火	コッペパン					◇コッペパン			631	
	牛乳		牛乳							
	いなだのトマトソース	いなだ		トマト	玉ねぎ	でんぷん	油・オリーブ油	塩・コンソメ・塩・こしょう		
	ブロッコリーと豆のサラダ	大豆・赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆・まぐろ		ブロッコリー・にんじん			ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・塩・こしょう チリパウダー		2.8
スペイン風たまごスープ	ベーコン・卵		ほうれんそう・にんじん	玉ねぎ・にんにく	でんぷん	油	コンソメ・チキンブイヨン・塩 こしょう・パプリカ粉			
6 水	ごはん	市内一斉 台湾バナナ提供日				ご飯			668	
	牛乳		牛乳							
	れんこんと生あげのみそ炒め	ぶた肉・生あげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・れんこん・しょうが	砂糖・でんぷん	油	オイスターソース・トウバンジャン しょうゆ・酒		
	バナナ				バナナ					1.6
ワンタンスープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ	ワンタン皮	ごま油	しょうゆ・塩・中華スープストック			
7 木	ごはん					ご飯			690	
	牛乳		牛乳							
	さばのにんにくから揚げ	さば				でんぷん	油	酒・ガーリックパウダー こしょう・塩		
	ひじきの煮物	とり肉・大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん		2.3
かぶのみそ汁	生あげ・みそ		にんじん・こまつな	かぶ・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		かつおだし			
8 金	ソフトめん					ソフトめん			628	
	牛乳		牛乳							
	フライドさつまいも					さつまいも	油	塩		
	ヤーコンのちゅうかいため	ぶた肉		にんじん・こまつな	ヤーコン・もやし	砂糖	油・ごま油	酒・中華スープストック しょうゆ・オイスターソース		3.1
カレーうどんスープ	とり肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん	油	カレー粉・カレールウ・しょうゆ・塩 酒・みりん・かつおだし			
11 月	ごはん					ご飯			632	
	牛乳		牛乳							
	さばのしょうが煮	さば			しょうが			しょうゆ・みりん・酒		
	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		2.7
とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・大根・ごぼう こんにゃく			かつおだし			
12 火	黒パン	守谷生まれ献立(飲むヨーグルト、キャベツ)				◇黒パン			680	
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト							
	ハンバーグマスタードソース	◇ハンバーグ				砂糖・でんぷん		ウスターソース・粒マスタード 白ワイン		
	カリフラワーのコンソメ煮	ソーセージ		にんじん・さやいんげん	カリフラワー・玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・コンソメ・こしょう		3.1
ミネストローネ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ		オリーブ油	白ワイン・チキンブイヨン しょうゆ・塩・こしょう ガーリックパウダー・バジル			
13 水	ごはん					ご飯			672	
	牛乳		牛乳							
	みかん				みかん					
	キャベツとコーンのサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・とうもろこし			◇コーンドレッシング		2.2
チキンカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ①・カレールウ② ケチャップ			
14 木	ごはん	教科連携 4年国語、社会「茨城県の食べ物」				ご飯			664	
	牛乳		牛乳							
	メンチカツソースかけ	◇メンチカツ					油	中濃ソース・ケチャップ・しょうゆ		
	キャベツのあまずサラダ			こまつな・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	酢・うすくちしょうゆ・塩		2.0
白菜と生あげのみそ汁	生あげ・みそ		にんじん	もやし・白菜・えのきたけ			かつおだし・煮干しだし			

