



# 5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	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の		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			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 月	ごはん					ご飯			645	
	牛乳		牛乳							
	すぶた	◇ミートボール		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・たけのこ	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ		
	もやしのちゅうかサラダ	ロースハム	寒天	ほうれんそう	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	塩・酢		
	はるさめスープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・塩・中華スープストック		
2 火	ごはん	こどもの日メニュー				ご飯			708	
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ	◇メンチカツ					油			
	五目きんぴら	とり肉・さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし		
	すまし汁	◇青のりかまぼこ・豆腐		にんじん	ねぎ・大根・えのきたけ			酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし		
	子どもの日ゼリー(ひゅうがなつ)					◇子どもの日ゼリー				
8 月	ごはん					ご飯			645	
	牛乳		牛乳							
	いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	ガーリックパウダー・トウバンジャン・ケチャップ・酢・しょうゆ		
	もやしののりサラダ	かまぼこ	焼のり	にんじん・ほうれんそう	もやし・きゅうり		油	しょうゆ・塩		
	ワンタンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	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		
9 火	ごはん	♡ いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日) ♡				ご飯			631	
	牛乳		牛乳							
	キャベツとぶた肉のしおいため	ぶた肉			しょうが・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・しらたき	でんぷん	油・ごま油	酒・塩・こしょう		
	だいこんとツナのサラダ	まぐろ	寒天		大根・きゅうり・とうもろこし	砂糖		塩・こしょう・酢		
	なまあげともやしのみそしる	生あげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・しめじ			かつおだし		
10 水	ごはん					ご飯			641	
	牛乳		牛乳							
	じゃがいものそぼろに	とり肉		にんじん	しょうが	じゃがいも・こんにやく・砂糖・でんぷん	油	酒・みりん・しょうゆ		
	ほうれん草のごまサラダ	かまぼこ		ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
	もずくスープ	ぶた肉・豆腐	もずく	にんじん	玉ねぎ			中華スープストック・塩・しょうゆ		
11 木	ソフトめん					ソフトめん			680	
	牛乳		牛乳							
	かまぼこのいそべあげ(2こ、3こ)	かまぼこ	青のり			こむぎこ	油			
	こんにやくとかいそうのサラダ	まぐろ	わかめ こんぶ 赤つのまた 白すきのり	にんじん・こまつな	きゅうり	こんにやく・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・こしょう		
	もやし肉みそスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・玉ねぎ・もやし・とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン・中華スープストック		
12 金	ミルクパン					ミルクパン			633	
	のむヨーグルト		のむヨーグルト							
	とり肉のバジルソース	とり肉						バジルソース		
	こふきいも				玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう		
	ラタトゥイユ	ぶた肉		にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ・カリフラワー		油	白ワイン・チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう・ガーリックパウダー		
15 月	ナン					ナン			720	
	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・カレールウ・ケチャップ		
	チキンナゲット(2こ、3こ)	◇チキンナゲット								
	オレンジ				オレンジ					
16 火	ごはん					ご飯			647	
	牛乳		牛乳							
	あげぎょうざ(1こ、2こ)	◇棒餃子					油			
	野菜とビーフンのいためもの	ベーコン		にんじん・にら	キャベツ・もやし	ビーフン	油	オイスターソース・しょうゆ・こしょう		
	ちゅうかスープ	ぶた肉・豆腐・なると		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	酒・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		
17 水	ごはん					ご飯			644	
	牛乳		牛乳							
	とうふステーキのきソースがけ	◇豆腐ステーキ・とり肉			えのきたけ・枝豆	砂糖・でんぷん	油	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	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢		
	とんじる	ぶた肉・油揚げ・みそ		にんじん	玉ねぎ・大根	こんにやく・じゃがいも		かつおだし		
18 木	ごはん					ご飯			638	
	牛乳		牛乳							
	さばのみそに	◇さば味噌煮								
	たくあんあえ			こまつな・にんじん	たくあん・もやし					
	とうふとわかめのスープ	ぶた肉・豆腐・なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ		ごま油	中華スープストック・塩・しょうゆ		
19 金	コッペパン(スライス)					コッペパン			644	
	牛乳		牛乳							
	フランクケチャップソース	◇ソーセージ			玉ねぎ	砂糖	油	デミグラスソース・ウスターソース・ケチャップ		
	とりささみとパプリカのサラダ	とり肉		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・レモン	砂糖	油	塩・こしょう		
	とうにゅうコンスープ	ソーセージ・豆乳		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油	シチュールウ・塩・こしょう・コンソメ		

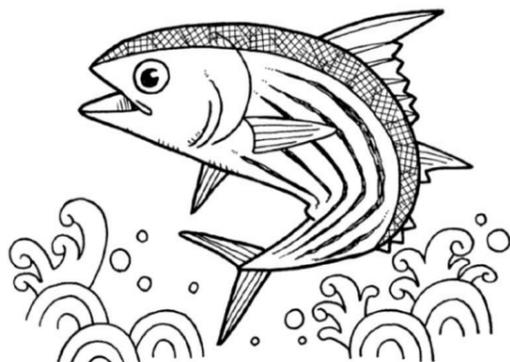
日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校(中)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩(g)
22 月	ごはん					ご飯			685
	牛乳		牛乳						
	にしんたつあげ	◇にしん竜田揚げ					油		
	ひじきのもの	とり肉・大豆	ひじき	にんじん		こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
	キャベツと玉ねぎのごまみそしる	油揚げ・みそ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ		ごま	かつおだし	
23 火	ごはん					ご飯			746
	牛乳		牛乳						
	ハヤシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ハヤシブレイク・デミグラスソース・中濃ソース	
	ハンバーグ野菜ソース	◇ハンバーグ		にんじん・さやえんどう	玉ねぎ・とうもろこし	でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
	ミックスゼリー					ゼリー			
24 水	ごはん					ご飯			641
	牛乳		牛乳						
	いわしのピリからソース	いわし			にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・トウバンジャン・酢	
	キャベツとコーンのサラダ	ロースハム		トマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油・オリーブ油	こしょう・酢・ガーリックパウダー・うすくちしょうゆ	
	じゃがいもとわかめのみそしる	油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		かつおだし	
25 木	ソフトめん					ソフトめん			641
	牛乳		牛乳						
	とりささみの天ぷら	とり肉				こむぎこ	油	ガーリックパウダー・酒・塩	
	わかめとかんてんのサラダ		わかめ・寒天	にんじん・こまつな	こんにやく・もやし	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	
	けんちんうどんじる	ぶた肉・豆腐		にんじん	玉ねぎ	こんにやく・さといも	ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし	
26 金	アップルパン					アップルパン			619
	牛乳		牛乳						
	とり肉と野菜のカレーいため	とり肉		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	砂糖	油	カレー粉・しょうゆ・コンソメ	
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		チキンブイオン・コンソメ・塩・こしょう	
29 月	黒パン					黒パン			638
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものコンソメいため	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・コンソメ	
	ブロッコリーとまめのサラダ	大豆・赤いんげん豆・とり肉		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・チリパウダー	
	とり肉と野菜のぐだくさんスープ	とり肉		にんじん・さやいんげん	キャベツ・玉ねぎ・セロリ		油	白ワイン・チキンブイオン・コンソメ・塩・こしょう	
30 火	ごはん	静岡県産品メニュー				ご飯			712
	牛乳		牛乳						
	かつおカツ	◇かつおカツ					油		
	たけのこのあまからに	とり肉・生あげ		にんじん・さやいんげん	たけのこ	こんにやく・砂糖・でんぷん	油	酒・みりん・しょうゆ	
	桜えびのかきたまスープ	卵・豆腐	桜えび	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん	ごま油	チキンブイオン・しょうゆ・塩	
お茶プリン					◇お茶プリン				
31 水	スパゲティミートソース	ぶた肉・とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ・砂糖	油	ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・赤ワイン・塩・こしょう	647
	牛乳		牛乳						
	ハッシュドポテト					◇ハッシュドポテト	油		
	キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	酢・しょうゆ	
	ミルメーク(コーヒー)					◇ミルメークコーヒー			

※ 都合により献立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。この献立表には、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。

### 静岡県産品メニューを実施します

(Aブロック19日、Bブロック30日、Cブロック29日)  
 静岡県はかつおの水揚げ日本一です。かつおや桜えび、お茶を使ったメニューが登場します。

## かつお



「初かつお」は5月の季語ですが、最近(さいきん)はもっと早く(はや)出まわっています。かつおは、良質(りょうしつ)なたんぱく質(たんぱくしつ)を含み(ふく)、ビタミンや鉄(てつ)なども豊富(ほうふ)な栄養(えい)価(か)の高(たか)い魚(さかな)です。生(なま)の刺身(さしみ)や、いぶした(りょうり)たたき(たつき)料理(りょうり)が有名(ゆうめい)です。

### ● 隠れた人気メニュー ひじきと大豆の煮物

#### レシピコメント

子供たちから「おいしい!」と言われる、給食の隠れた人気メニューです。大きな鍋でコトコトと炒め煮にするため、ひじきや大豆が柔らかく仕上がります。守谷市では、茨城県産のゆで大豆を使っています。少し濃いめの味付けにして、ごはんにかけてもおいしいですよ。

#### 材料(4人分)

鶏むね肉	...	100 g
ひじき(乾燥)	...	15 g
にんじん	...	25 g
突きこんにやく	...	50 g
大豆(ドライパック、水煮)	...	35 g
サラダ油	...	4 g
砂糖	...	7.5 g
しょうゆ	...	20 g
酒	...	5 g
みりん	...	2.5 g
水	...	1カップ

※じゃがいも中1個 約150g  
 にんじん中1個 約150g  
 玉ねぎ中1個 約200g

### 人気 守谷市給食レシピ



#### 作り方

- 1 ひじきはさっと洗って、表示の通りに水戻しする。にんじんはせん切りにする。
- 2 こんにやくは食べやすい大きさに切り、下ゆでする。
- 3 鶏むね肉は1.5cm程度に切る
- 4 鍋でサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- 5 戻したひじき、にんじん、こんにやくを加えて炒める。
- 6 大豆と水を加え、落とし蓋をし、中火で5分煮る。
- 7 調味料を加え、汁気がなくなるまで中火で煮詰める。

※乾燥大豆の場合は、一晩水につけて戻し、弱火で煮ておく。  
 ※煮るときは、焦げ付かないように、必要に応じて少し水を足す。