



9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					ごはん			674	
	牛乳		牛乳	守谷市産 新れんこん						
	いわしのピリからソース	いわし			しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン		
	ちくぜんに	とり肉	にんじん・さいいんげん	ごぼう・れんこん・こんにやく	さといも・砂糖	油	みりん・酒・しょうゆ	1.9		
かぼちゃのみそ汁	油揚げ・みそ	かぼちゃ・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		かつおだし				
4 月	ごはん					ごはん			643	
	牛乳		牛乳							
	とり肉となまあげのオイスターケチャップ炒め	とり肉・生あげ			キャベツ・玉ねぎ・しょうが	でんぷん	油	オイスターソース・しょうゆ・ケチャップ・酒		
	もやしのかんこくふうサラダ		のり	にんじん・こまつな	もやし		ごま油・ごま	うすくちしょうゆ・塩・ガーリックパウダー		
ぶた肉ときのこのスープ	ぶた肉・なると	にんじん	大根・しめじ・えのきたけ・ねぎ				中華スープストック・しょうゆ・酒・塩	2.0		
5 火	ごはん			守谷市産 新れんこん		ごはん			637	
	牛乳		牛乳							
	キムタク炒め	ぶた肉	にんじん	れんこん・しらたき・ ◇つぼ漬け・◇白菜キムチ	でんぷん	ごま油	しょうゆ			
	肉だんごのちゅうかスープ	◇ミートボール	チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ		ごま油	中華スープストック・しょうゆ・塩・こしょう	1.7		
ぶどうミックスゼリー				◇マスケットゼリー・◇ぶどうゼリー						
6 水	ごはん					ごはん			634	
	牛乳		牛乳							
	さばのしお焼き	さば						塩		
	しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			塩		
とりごぼう汁	とり肉・油揚げ・みそ	にんじん	大根・玉ねぎ・ごぼう	砂糖		塩・かつおだし	2.2			
7 木	ソフトめん					ソフトめん			626	
	牛乳		牛乳							
	あげぎょうざ(2こ、3こ)	◇餃子					油			
	ほうれん草のごまあえ	かまぼこ	ほうれん草・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
キムチうどんスープ	ぶた肉・みそ			キャベツ・えのきたけ・ 玉ねぎ・◇白菜キムチ	でんぷん	ごま油	酒・しょうゆ・チンメンジャン・かつおだし	2.9		
8 金	クロワッサン(乳卵無し)	世界の料理「フランス」				◇クロワッサン			667	
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉のロベールソース炒め	ぶた肉			玉ねぎ・カリフラワー		油	塩・こしょう・白ワイン・ケチャップ・ デミグラスソース・ウスターソース		
	リヨネーズポテト	ベーコン	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油	ガーリックパウダー・コンソメ・塩	3.0		
ジュリエンスープ	とり肉	にんじん・さいいんげん	大根・セロリ	砂糖	油	チキンブイオン・コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう				
11 月	ごはん					ごはん			679	
	牛乳		牛乳							
	とうふハンバーグみそだれ	◇豆腐ハンバーグ・八丁みそ・みそ				砂糖・でんぷん		みりん・酒		
	こんにやくのおかか	とり肉・さつま揚げ・かつお節	にんじん	こんにやく・たけのこ・枝豆	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん・かつおだし	2.3		
しょうがスープ	ぶた肉	にんじん・こまつな	大根・玉ねぎ・しょうが		油	コンソメ・塩・チキンブイオン				
12 火	ごはん	茨城県産 梨				ごはん			655	
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット(2こ、3こ)	◇チキンナゲット								
	ポークカレー	ぶた肉	にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・りんご	じゃがいも	油	カレーウ①・カレーウ②・ケチャップ	2.3		
なし			なし							
13 水	たらこスパゲッティ	ベーコン・たらこ	にんじん・ほうれん草	玉ねぎ・えのきたけ	スパゲッティ	油・ノンエッグマヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう・ うすくちしょうゆ・かつおだし	647		
	牛乳		牛乳							
	メンチカツソースがけ	◇メンチカツ			砂糖	油	中濃ソース・ケチャップ	2.5		
かぼちゃと豆のサラダ	赤いんげん豆・青えんどう豆・ひよこ豆	かぼちゃ・にんじん			じゃがいも	◇ドレッシング				
14 木	ごはん					ごはん			630	
	牛乳		牛乳							
	なすのみそ炒め	ぶた肉・とり肉・みそ			なす・玉ねぎ・たけのこ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒		
	かまぼこサラダ	かまぼこ			キャベツ・黄ピーマン・きゅうり	砂糖	ごま油	塩・こしょう・酢		
けんちん汁	豆腐・油揚げ	にんじん	こんにやく・大根・ごぼう	さといも	ごま油	しょうゆ・塩・酒・かつおだし	2.1			
15 金	ミルクパン					◇ミルクパン			658	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のマスタードソース	とり肉			砂糖	油	塩・こしょう・ウスターソース・ 白ワイン・しょうゆ・粒マスタード			
	ポテトサラダ		にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	2.7		
ミネストローネ	ソーセージ	にんじん・トマト	カリフラワー・キャベツ・玉ねぎ		油	ケチャップ・チキンブイオン・コンソメ・塩・こしょう				
19 火	ごはん					ごはん			691	
	牛乳		牛乳							
	さけのてりやき	さけ				砂糖・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん		
	ぶた肉となまあげのみそ炒め	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	オイスターソース・トウバンジャン・酒	2.0		
いものこ汁	油揚げ	にんじん	大根・ごぼう・ねぎ・こんにやく	さといも	油	酒・みりん・しょうゆ・かつおだし・塩				

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ととなる			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)	
20	ごはん	♥いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥						ごはん		647
	牛乳	牛乳								
	タコライスのご	ぶた肉・とり肉・大豆		にんじん・トマト	しょうが・玉ねぎ・セロリ		油	酒・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・チリパウダー		
	ブロッコリーのサラダ	とり肉		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	砂糖	ごま油	ガーリックパウダー・塩・酢		
21	ソフトめん							ソフトめん		626
	牛乳	牛乳								
	ちくわのいそべあげ(1こ、2こ)	ちくわ		青のり			油			
	小松菜のからしあえ		◇寒天	こまつな	キャベツ・もやし			しょうゆ・みりん・かつおだし・からし		
22	肉うどん汁	ぶた肉・豆腐・油揚げ		にんじん・こまつな	えのきたけ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし	2.9	
	ごはん							◇コッペパン		
	牛乳	牛乳								
	コーンコロッケ			◇コーンコロッケ		油				
25	ツナとブロッコリーのサラダ	まぐろ		ブロッコリー・にんじん	きゅうり	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	2.5	
	カレースープ	ぶた肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・カレー粉・コンソメ・塩		
	イチゴジャム							◇イチゴジャム		
	ごはん							ごはん		
26	牛乳	牛乳								654
	肉だんごのやさいあんかけ(2こ、3こ)	◇肉団子		赤ピーマン・さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・ケチャップ・酢		
	守谷市産新れんこんのサラダ	とり肉			きゅうり・れんこん・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう		
	ちゅうかふうコーンスープ	とり肉・豆腐		チンゲンサイ	とうもろこし・玉ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	塩・うすくちしょうゆ・中華スープストック・塩・こしょう		
27	ごはん	お月見献立						ごはん		640
	牛乳	牛乳								
	うさぎがたハンバーグ	◇ハンバーグ			えのきたけ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・酒		
	大根サラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩		
28	つみれいりさといものみそ汁	◇いりしのつみれ・油揚げ・みそ		にんじん・こまつな	しめじ・ねぎ	さといも		かつおだし	2.1	
	お月見ゼリー							◇お月見ゼリー		
	ごはん	ご当地メニュー「宮崎県」						ごはん		
	牛乳	牛乳								
29	チキンなんぼん	とり肉			しょうが	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・酢	669	
	たまごとマヨネーズのサラダ	◇いりたまご		にんじん	キャベツ・グリーンピース		ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう		
	大根のスープ	ぶた肉		にんじん・こまつな	大根・玉ねぎ・えのきたけ		油・ごま油	しょうゆ・中華スープストック・塩・こしょう		
	ごはん	教科連携メニュー「りっちゃんサラダ」						ごはん		
29	牛乳	牛乳								689
	わかさぎフリッター(2こ、3こ)			◇ワカサギフリッター			油			
	りっちゃんサラダ トマトドレッシング	ローズハム・かつお節	こんぶ	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	こしょう・酢・ガーリックパウダー・うすくちしょうゆ		
	ハヤシシチュー	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・ハヤシフレーク・デミグラスソース・中濃ソース・赤ワイン		
29	黒パン							◇黒パン		650
	牛乳	牛乳								
	じゃがいものカレー炒め			にんじん・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	カレー粉・しょうゆ・コンソメ		
	ぶた肉と大豆のトマトにこみ	ぶた肉・赤いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・こしょう・チキンブイヨン・塩・ガーリックパウダー・コンソメ		
29	オレンジ							オレンジ		2.2

※ 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。

きゅうしよくだよ

熱中症予防のために、スポーツ前後、スポーツ中にできることがあります。

- ① 冷たい飲み物を飲んだり氷を食べたりして、体温を下げてからスポーツを始める
- ② スポーツ中は、氷水などで腕や手を冷やす
- ③ スポーツ後はなるべく全身を冷やす



[スポーツ活動中の熱中症予防]ch.3身体冷却法-予防編-]
(JSPO -日本スポーツ協会-)



<https://www.youtube.com/watch?v=k00zhYv-8Ms>

● サラダで元気! りっちゃんサラダ



レシピコメント

りっちゃんサラダは、小学校1年生の国語で学ぶ、物語の中に出てくる料理です。具の種類が多く、トマトの入ったドレッシングで和えるため、彩りがきれいなサラダです。昆布やかつお節のうま味が効いています。



材料(4人分)

※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

キャベツ	...	135 g
にんじん	...	25 g
きゅうり	...	50 g
とうもろこし(缶)	...	25 g
ハム	...	25 g
細切り昆布	...	3.5 g
かつお節	...	1 g
◇カットトマト(缶)	...	25 g
◇サラダ油	...	7.5 g
◇こしょう	...	0.1 g
◇酢	...	5 g
◇ガーリックパウダー	...	0.05 g
◇砂糖	...	2.5 g
◇しょうゆ	...	7.5 g

作り方

- 1 キャベツを2cm程度に切り、下ゆでし冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 きゅうりを薄切りにし、お湯でさっとゆで冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 にんじんを千切りにし、お湯でさっとゆで冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 とうもろこしは汁気を切っておく。
- 5 ハムは細切りにする。
- 6 細切り昆布を2cm程度に切り、お湯でゆで冷蔵庫で冷やしておく。
- 7 ◇の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 8 1~6とかつお節をボウルに入れて混ぜ合わせ、7のドレッシングで和える。

クックパッド・守谷市公式キッチン

～給食のメニューがクックパッドに掲載されています～
<https://cookpad.com/kitchen/55079635>



鮭のコーンマヨネーズ焼き



みんな大好き!給食のチキンカレー

レシピ いっぱい!

MORIYA

守谷市公式キッチン

守谷市公式キッチン のキッチン 公開機能

守谷市公式キッチンへようこそ!

人気の給食メニューや、からだがよろこぶヘルシーメニュー、認知症を予防するレシピなどを幅広く取り揃えています。

お子様に栄養バランスの良い食事を作ってあげたい方、毎日の食卓をもっと楽しくしたい方、シニアになっても健康的な食生活を送りたい方、必見です。

毎日の食卓に、おいさと笑顔を。