



9月分 学校給食献立表



守谷市立学校給食センター
C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)
		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)
1 金	ごはん					ごはん			806
	牛乳		牛乳						
	タコライスのぐ	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	2.5
	もずくスープ	とり肉・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	
4 月	ごはん					ごはん			841
	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	
	こんにゃくのおかかに	とり肉・さつま揚げ・かつお節		にんじん	こんにゃく・たけのこ・枝豆	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん・かつおだし	2.8
	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	
5 火	ごはん					ごはん			800
	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	2.5
	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	
6 水	黒パン					◇黒パン			814
	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・チキンブイオン・塩・ガーリックパウダー・コンソメ	2.8
	オレンジ				オレンジ				
7 木	ごはん					ごはん			788
	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	2.5
	けんちん汁	豆腐・油揚げ		にんじん	こんにゃく・大根・ごぼう	さといも	ごま油	しょうゆ・塩・酒・かつおだし	
8 金	ごはん					ごはん			828
	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・さやいんげん	ごぼう・れんこん・こんにゃく	さといも・砂糖	油	みりん・酒・しょうゆ	2.4
	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	
11 月	たらこスパゲッティ	ベーコン・たらこ		にんじん・ほうれんそう	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	810
	牛乳		牛乳						3.4
	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	
	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		
	12 火	ごはん					ごはん		
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	2.6
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	
13 水	ミルクパン					◇ミルクパン			825
	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	3.5
	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	
14 木	ごはん	茨城県産 梨				ごはん			832
	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	カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ	2.9
	なし				なし				
15 金	ソフトめん					ソフトめん			879
	牛乳		牛乳						
	ちくわのいそべあげ (1こ、2こ)	ちくわ	青のり			こむぎこ	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	4.2
	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	
19 火	ごはん	ご当地メニュー「宮崎県」				ごはん			835
	牛乳		牛乳						
	チキンなんばん	とり肉			しょうが	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・酢	
	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	2.5
	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	

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とになる			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 (k c al)
			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			
20	水	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			843
		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	4.0	
ジュリエンヌスープ	とり肉		にんじん・さやいんげん	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				
21	木	ごはん	♥いばらき美味 (おい) しおDayメニュー (減塩の日) ♥			守谷市産 新れんこん		ごはん			796
		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	2.1	
ぶどうミックスゼリー					◇マスカットゼリー・◇ぶどうゼリー						
22	金	ごはん					ごはん				861
		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	2.5	
いものこ汁	油揚げ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	さといも	油	酒・みりん・しょうゆ・かつおだし・塩				
25	月	ごはん	教科連携メニュー「りっちゃんサラダ」				ごはん				871
		牛乳		牛乳							
		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	ロースハム・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 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・赤ワイン	2.2	
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					
26	火	ごはん			守谷市産 新れんこん		ごはん				840
		牛乳		牛乳							
		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	2.6	
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・酒・こしょう				
27	水	コッペパン					◇コッペパン				796
		牛乳		牛乳							
		コーンコロッケ				◇コーンコロッケ		油			
		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	3.0	
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					
28	木	ごはん	お月見献立				ごはん				809
		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	2.6	
つみれいりさといものみそ汁	◇いわしのつみれ・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				
お月見ゼリー					◇お月見ゼリー						
29	金	ソフトめん					ソフトめん				838
		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		ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	3.9	
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・テンメンジャン・かつおだし				

※ 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。

きゅうりしよくだより

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>

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>



● 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。