



9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      |           |                      |                            |                    |              |                                    | 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 |              | 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 (k cal) |
|      |                       | 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                |              |                                    | 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               | 2.0           |
|      | 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                 |               |
| 4 月  | ごはん                   |                    |           |                      |                            | ごはん                |              |                                    | 647           |
|      | 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                      | 1.9           |
|      | 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                   |               |
| 5 火  | コッペパン                 |                    |           |                      |                            | ◇コッペパン             |              |                                    | 640           |
|      | 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                  | 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            |              |                                    |               |
| 6 水  | 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・<br>◇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            |                    |           |                      |                            | ◇マスカットゼリー・◇ぶどうゼリー  |              |                                    |               |
| 7 木  | 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・こんにゃく            | さといも               | 油            | 酒・みりん・しょうゆ・かつおだし・塩                 |               |
| 8 金  | 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       |                      |                            | 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                 | 2.9           |
|      | 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                 |               |
| 11 月 | ごはん                   | ご当地メニュー「宮崎県」       |           |                      |                            | ごはん                |              |                                    | 669           |
|      | 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                             | 2.0           |
|      | 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              |               |
| 12 火 | 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            | チキンブイヨン・コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう           |               |
| 13 水 | 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                         | 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                              |               |
| 14 木 | 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         | 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      |                                    |               |
| 15 金 | 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            | カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ                | 2.3           |
|      | なし                    |                    |           |                      | なし                         |                    |              |                                    |               |
| 19 火 | 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・チキンブイヨン・コンソメ・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 (k cal) |
|     |   |                      | 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         |                                     |         |               |
| 20  | 水 | ごはん                  | 教科連携メニュー「りっちゃんサラダ」♥いばらき美味 (おい) しおDayメニュー (減塩の日) |            |                      |                       |                    | ごはん        |                                     | 689     |               |
|     |   | 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           |         |               |
|     |   | 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   | 1.7     |               |
| 21  | 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                            | 2.1     |               |
|     |   | 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                      |         |               |
| 22  | 金 | 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                                            |            | ほうれんそう・にんじん          | もやし                   | 砂糖                 | ごま         | しょうゆ                                | 2.9     |               |
|     |   | 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                |         |               |
| 25  | 月 | 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                                   | 2.2     |               |
|     |   | 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                             |         |               |
| 26  | 火 | 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 | 2.2     |               |
|     |   | オレンジ                 |                                                 |            |                      | オレンジ                  |                    |            |                                     |         |               |
| 27  | 水 | ごはん                  |                                                 |            | 守谷市産 新れんこん           |                       | ごはん                |            |                                     | 654     |               |
|     |   | 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                            | 2.0     |               |
|     |   | 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       |         |               |
| 28  | 木 | 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                               |         |               |
|     |   | こんにゃくのおかか            | 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                    | 2.3     |               |
|     |   | 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・チキンブイヨン                      |         |               |
| 29  | 金 | 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                            | 2.1     |               |
|     |   | つみれいりさいいものみそ汁        | ◇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            |            |                                     |         |               |

- ※ 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

にんじん

きゅうり

とうもろこし(缶)

ハム

細切り昆布

かつお節

◇カットトマト(缶)

◇サラダ油

◇こしょう

◇酢

◇ガーリックパウダー

◇砂糖

◇しょうゆ

135 g

25 g

50 g

25 g

25 g

3.5 g

1 g

25 g

7.5 g

0.1 g

5 g

0.05 g

2.5 g

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。



## 人気 給食レシピ 守谷市