

10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			
3 月	ごはん					ごはん			646	
	牛乳		牛乳							
	えびしゅうまい(2・3個)	たら えび 大豆			玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉	ラード	チキンブイオン 塩		
	わかめサラダ	とり肉	わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 しょうゆ こしょう		
マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 八丁みそ		にんじん なら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	酒 しょうゆ 塩 中華スープ トウバンジャン オイスターソース	2.1		
4 火	くりごはん	十三夜献立			茨城県産 栗	栗 ごはん		塩	670	
	牛乳		牛乳							
	ますのねぎみそやき	ます みそ			ねぎ	砂糖 でんぷん		酒 しょうゆ 酒		
	きりぼしだいこんのもの	さつま揚げ		にんじん	切干天根 しらたき 枝豆	砂糖	油	しょうゆ 酒 かつおだし みりん		
いものこじる	牛肉 とうふ		にんじん	白菜 ごぼう ねぎ	さといも	ごま油	みりん しょうゆ 塩 かつおだし	2.8		
5 水	ごはん	茨城県産ローズポーク				ごはん			685	
	牛乳		牛乳							
	ローズポークのみそカツ	ぶた肉 みそ 八丁みそ				砂糖 パン粉 小麦粉	油	みりん 酒 塩		
	だいこんサラダ	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 こしょう		
とうがんじる	とり肉 とうふ		にんじん	とうがん ねぎ 干しいたけ		ごま油	みりん しょうゆ 塩 かつおだし	1.9		
6 木	ソフトめん					ソフトめん			668	
	牛乳		牛乳							
	ししゃものフリッター(2個)		ししゃも アオサ オキアミ			小麦粉 砂糖 でんぷん 米粉	油	塩 しょうゆ ベーキングパウダー		
	ちくわのおかかあえ	ちくわ かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ			しょうゆ		
カレーなんばんじる	油揚げ とり肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん		酒 カレールウ みりん しょうゆ かつおだし	2.8		
7 金	ミルクパン		だっしふんにゆう			ミルクパン 砂糖			652	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのトマトソースかけ	とり肉		トマト	玉ねぎ	砂糖		酒 塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース ウスターソース		
	さやいんげんのソテー	ベーコン		さやいんげん	玉ねぎ とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう		
おおむぎとウィンナーのスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	大麦	油	チキンブイオン 塩 こしょう コンソメ ガーリックパウダー	3.4		
11 火	むぎごはん	目のあいごデー献立				ごはん 麦			667	
	牛乳		牛乳							
	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 砂糖	油	カレールウ ケチャップ ウスターソース		
	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		
ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖 粉あめ			2.4		
12 水	ごはん					ごはん			693	
	牛乳		牛乳							
	さばのしおやき	さば						塩		
	ちくぜんに	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく 玉ねぎ 大根	さといも 砂糖	油	みりん 酒 しょうゆ		
とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	酒 かつおだし とうがらし	2.1		
13 木	ごはん					ごはん			658	
	牛乳		牛乳							
	にくだんごのあまずあん(2・3個)	とり肉 ぶた肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	ラード 油	しょうゆ 酢 みりん 塩		
	こんぶのいために	とり肉 さつま揚げ	昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし		
いしかりじる	油揚げ 鮭 みそ		にんじん	しょうが 白菜 玉ねぎ	じゃがいも		酒 かつおだし	2.7		
14 金	アップルパン	水産業応援献立 (愛媛県産まだい)			りんご	アップルパン			640	
	牛乳		牛乳							
	まだいのアクアパッツァ	まだい あさり		トマト	玉ねぎ にんにく		オリーブ油	塩 こしょう パセリ ワイン		
	ペンネのたらこクリームソース	たらこ	クリーム 牛乳		しめじ エリンギ にんにく	マカロニ でんぷん	バター	塩 こしょう しょうゆ ワイン		
あきやさいのぐだくさんスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ	じゃがいも		コンソメ チキンブイオン ワイン 塩 こしょう	2.9		
17 月	ごはん					ごはん			633	
	牛乳		牛乳							
	けんさんはくさいのぶたキムチ	ぶた肉		にんじん	しょうが 切干大根 玉ねぎ 白菜キムチ	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ		
	こまつなのおひたし	油揚げ		小松菜 にんじん	もやし		茨城県産 白菜	しょうゆ みりん かつおだし		
さつまじる	とり肉 みそ		ほうれんそう	大根 えのきたけ ねぎ	さつまいも		酒 かつおだし	2.4		
18 火	ごはん	茨城県産 さんま				ごはん			697	
	牛乳		牛乳							
	けんさんさんまのこうみソース	さんま			ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	みりん 酢 しょうゆ		
	じゃがいものとりそぼろあん	とり肉		にんじん	しょうが グリンピース	じゃがいも 砂糖 でんぷん		しょうゆ みりん 酒		
だいこんのみそしる	みそ		にんじん こまつな	大根 えのきたけ ねぎ			かつおだし	2.3		

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)
		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)
19 水	ごはん					ごはん		675	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのレモンに	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油		塩 酒 しょうゆ みりん
	ごもくきんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼうしらたき	砂糖	ごま油		しょうゆ みりん とうがらし
20 木	かきたまじる	卵 とうふ		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ	でんぷん		酒 かつおだし 塩 しょうゆ	2.3
	ソフトめん					ソフトめん			
	牛乳		牛乳						
	さつまいものでんぷら			守谷市産 れんこん		さつまいも 小麦粉	油	塩	
21 金	もりやしれんこんサラダ	とり肉			きゅうり れんこん とうもろこし		パンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう	2.3
	けんちんうどんじる	とり肉 とうふ		にんじん	大根 こんにやく ごぼう ねぎ	さといも	ごま油	かつおだし しょうゆ みりん 塩	
	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						
22 土	かぼちゃコロッケ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 だんご 水あめ 砂糖	油 ラード	しょうゆ	743
	チリビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ こしょう 塩 チリパウダー ワイン	
	フルーツミックス				もも パインアップル				
	ごはん					ごはん			
23 日	牛乳		牛乳						
	ビビンバ(ぶたそぼろ)	ぶた肉 大豆 みそ			たけのこ		油 ごま油	トウバンジャン みりん 酒	
	ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 こしょう とうがらし	
	はるさめスープ	なると		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ しょうが	春雨		しょうゆ 酒 塩 中華スープ	
24 月	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	さけのメンチカツ	さけ 大豆			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉 だんご	油	塩	
	りっちゃんソフト トマトドレッシングがけ	ハム かつお節	昆布	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	塩 こしょう 酢 しょうゆ ガーリックパウダー	
25 火	はくさいとなまあげのみそしる	生揚げ みそ		にんじん	白菜 しめじ ねぎ			かつおだし	
	あげパン ※食缶で提供します					コッペパン (乳卵無) グラニュー糖	油		
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくのブラウンソースに	ぶた肉		ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう	
26 水	マカロニサラダ	とり肉			きゅうり キャベツ	マカロニ	パンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
27 木	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				砂糖		みりん 酒	
	こうや豆腐とたまごのおやこに	卵 とり肉 高野豆腐		にんじん	玉ねぎ 枝豆	砂糖 だんご	油	酒 しょうゆ みりん かつおだし	
	さわにわん	ぶた肉		にんじん	大根 ごぼう しらたき ねぎ 干しいたけ			かつおだし 酒 しょうゆ 塩 こしょう	
	ごはん					ごはん			
28 金	牛乳		牛乳						
	ハロウィンハンバーグ	とり肉 豚肉 大豆		かぼちゃ トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 だんご	ラード	しょうゆ 酒 塩	
	コルカノン(アイルランドのマッシュポテト)	ベーコン			キャベツ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	
	かぼちゃのポタージュ		牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	コンソメ 塩 こしょう	
29 土	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	とりにくのてりやき	とり肉				砂糖 だんご	油	塩 酒 しょうゆ みりん	
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
30 日	なめことなまあげのみそしる	生揚げ みそ		にんじん	なめこ 大根 ねぎ			かつおだし	
	ごはん					ごはん			
31 月	牛乳		牛乳						
	とりにくのてりやき	とり肉				砂糖 だんご	油	塩 酒 しょうゆ みりん	
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	なめことなまあげのみそしる	生揚げ みそ		にんじん	なめこ 大根 ねぎ			かつおだし	

きゅうりしよくだより

10月10日は目の愛護デーです
ブルーベリーは、アントシアニンを多く含んでいます。アントシアニンを食べると、暗いときに目が見えやすくなると言われています。日頃から目を大切にしましょう。



アイルランドの伝統文化 ハロウィン のレシピ紹介

ハロウィンは、古代ケルト人が住むアイルランドが発祥のお祭りといわれています。アイルランド語で「夏の終わり」を意味する「サウイン」が起源です。古代ケルトの人たちは収穫期の終わりに、さまよう霊たちから身を隠すために、怖い変装をしたそうです。今月は、ハロウィン献立として、アイルランドの伝統料理「コルカノン」が登場します。

【レシピ:コルカノン】(4人分)

材料:じゃがいも 500g、キャベツ100g、ねぎ30g、牛乳・バター・塩・こしょう適量

※給食では牛乳やバターは使用せず、ベーコンを入れています。



※参考: 駐日アイルランド大使館HP

- ①キャベツとねぎは茹でてみじん切りにする
- ②じゃがいもは茹でてマッシュポテトにする。
- ③野菜を混ぜ合わせる。
- ④バターと牛乳を温めて、③に混ぜ合わせる。塩こしょうで味を調える。

※まだいは、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で困ってる生産者さんを応援するため、国の事業(国産農林水産物販売促進緊急事業)を活用し、愛媛県より無償で提供いただきました。