

10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					中学校生徒	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			809	1.9		
		牛乳		牛乳									
		さわらの西京焼き	さわら みそ			砂糖		みりん 酒					
		高野豆腐と卵の親子煮	卵 とり肉 高野豆腐		にんじん	玉ねぎ 枝豆	砂糖 でんぷん	油	酒 しょうゆ みりん かつおだし				
		沢煮椀	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				
4	火	ごはん					ごはん			855	2.4		
		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					
		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 こしょう				
		とうがん汁	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				
5	水	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		800	3.6		
		牛乳		牛乳									
		真鯛のアクアパッツァ	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				
		秋野菜の具沢山スープ	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 チキンブイヨン ワイン 塩 こしょう				
6	木	麦ごはん	目のあいごデー献立					ごはん 麦		830	2.8		
		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						
7	金	ソフトめん					ソフトめん			842	3.0		
		牛乳		牛乳									
		さつまいもの天ぷら			守谷市産 れんこん		さつまいも 小麦粉	油	塩				
		守谷市産れんこんサラダ	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				
		けんちんうどん汁	とり肉 とうふ		にんじん	大根 こんにゃく 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				
11	火	栗ごはん	十三夜献立				茨城県産 栗		栗 ごはん		塩	845	3.5
		牛乳		牛乳									
		ますのねぎ味噌焼き	ます みそ			ねぎ	砂糖 でんぷん		酒 しょうゆ 酒				
		切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切干大根 しらたき 枝豆	砂糖	油	しょうゆ 酒 かつおだし みりん				
		芋の子汁	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				
12	水	ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン 砂糖			814	4.2		
		牛乳		牛乳									
		とり肉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				
		大麦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	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ガーリックパウダー				
13	木	ごはん					ごはん			830	2.9		
		牛乳		牛乳									
		ビビンバ(豚そぼろ)	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 にんじん	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				
		春雨スープ	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				
14	金	ごはん	茨城県産 さんま					ごはん			871	2.8	
		牛乳		牛乳									
		県産さんまの香味ソース	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 グリーンピース	じゃがいも 砂糖 でんぷん		しょうゆ みりん 酒				
		大根のみそ汁	みそ		にんじん こまつな	大根 えのきたけ ねぎ			かつおだし				
17	月	ごはん					ごはん			827	2.7		
		牛乳		牛乳									
		とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ みりん				
		五目きんぴら	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				
		かきたま汁	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				
18	火	ごはん					ごはん			864	2.8		
		牛乳		牛乳									
		鯖の塩焼き	さば						塩				
		筑前煮	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	さといも 砂糖	油	みりん 酒 しょうゆ				
		豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 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				

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			中学校生徒	
			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			
19	水	コッペパン					コッペパン			969	
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃコロッケ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 水あめ 砂糖	油 ラード	しょうゆ		
		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					2.6
20	木	ごはん					ごはん			799	
		牛乳		牛乳							
		県産白菜の豚キムチ	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		
		小松菜のおひたし	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		
		さつま汁	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		3.1
21	金	ソフトめん					ソフトめん			842	
		牛乳		牛乳							
		ししやものフリッター(2個)		ししやも 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		
		カレー南蛮汁	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 しょうゆ みりん かつおだし		3.5
24	月	揚げパン ※食缶で提供します					コッペパン (卵乳無) グラニュー糖	油		745	
		牛乳		牛乳							
		豚肉のブラウンソース煮	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 デミグラスソース ワイン		
		マカロニサラダ	とり肉			きゅうり キャベツ	マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ	酢 塩 こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト							2.3
25	火	ごはん					ごはん			840	
		牛乳		牛乳							
		肉団子の甘酢あん(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		
		昆布の炒め煮	とり肉 さつま揚げ	昆布	にんじん さやいんげん	こんにやく	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし		
		石狩汁	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		3.3
26	水	黒パン	ハロウィン献立🎃				黒パン 黒砂糖			831	
		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 でんぷん	ラード	しょうゆ 酒 塩		
		コルカノン	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		3.7
27	木	ごはん					ごはん			758	
		牛乳		牛乳							
		とり肉の照り焼き	とり肉				砂糖 でんぷん	油	塩 酒 しょうゆ みりん		
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
		なめこのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	なめこ 大根 ねぎ			かつおだし		2.4
28	金	ごはん	教科連携献立(小1 国語 サラダでげんき)					ごはん		800	
		牛乳		牛乳							
		鮭のメンチカツ	さけ 大豆			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	塩		
		りっちゃんサラダ 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		
		白菜と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	白菜 しめじ ねぎ			かつおだし		2.0
31	月	ごはん					ごはん			824	
		牛乳		牛乳							
		えびしゅうまい(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		
		麻婆豆腐	とうふ ぶた肉 八丁みそ		にんじん にら	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 中華スープ トウバンジャン オイスターソース 塩		2.8

きゅうしよくだより

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「サウィン」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。