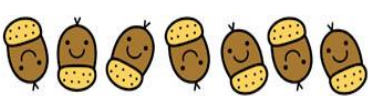




11月分 学校給食献立表



守谷市立学校給食センター
Aブロック

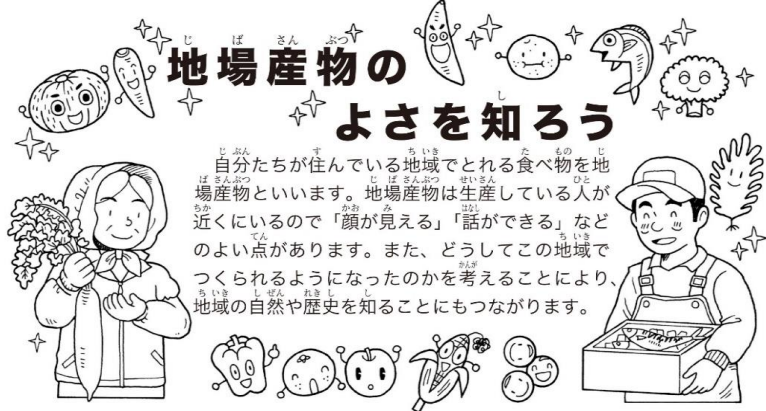
日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
			(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校(中)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩(g)
1	火	コッペパン(スライス)	世界の料理「ドイツ」					コッペパン		593
		牛乳		牛乳						
		カレーヴルスト	ソーセージ				あぶら	ケチャップ・ガーリックパウダー カレーこ・赤ワイン トマトピューレ		
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ	3.0
		とりにくとやさいのスープ	とり肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・セロリ		あぶら	チキンブイヨン・コンソメ・塩 こしょう・白ワイン	
2	水	ごはん	世界の料理「韓国」					ごはん		601
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら	酒・しょうゆ・ケチャップ・しょうゆ	
		キャベツのかんこくふうサラダ			にんじん・こまつな	キャベツ		ごまあぶら・ごま	しょうゆ・塩	2.0
		とうふとわかめのスープ	とうふ・なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ		ごまあぶら	塩・しょうゆ・ちゅうかだし	
4	金	ごはん						ごはん		630
		牛乳		牛乳						
		さばのなんばんづけ	さば			玉ねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	しょうゆ・みりん・す・とうがらし	
		たくあんあえ			こまつな・にんじん	たくあん・もやし				2.3
		きのこのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん	しめじ・なめこ・えのきたけ・ねぎ			かつおだし・にぼしだし	
7	月	ごはん						ごはん		709
		牛乳		牛乳						
		だいがくいも(2・3こ)					さつまいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごま	しょうゆ・す	
		ぶたにくとなまあげのみそいため	ぶた肉・なまあげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	オイスターソース・トウバンジャン・しょうゆ・酒	2.4
		にらたまじる	たまご		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ			しょうゆ・塩・かつおだし	
8	火	コッペパン						コッペパン		611
		牛乳		牛乳						
		とりにくのケチャップいため	とり肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	酒・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・こしょう	
		こんにやくとかいそうのサラダ		わかめ・こんぶ あかつのまた しろすぎのり		こんにやく・きゅうり・もやし			しょうゆ・す・塩・こしょう	3.1
		クリームシチュー	ソーセージ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・えだまめ・しめじ	じゃがいも・こむぎこ	あぶら・バター	コンソメ・塩・こしょう	
9	水	ごはん						ごはん		634
		牛乳		牛乳						
		だいこんとぶたにくのうまに	なまあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	だいこん	さとう・でんぷん	あぶら	しょうゆ・みりん・かつおだし	
		ほうれんそうのごまサラダ	まぐろ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	2.2
		かぼちゃのみそしる	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	
10	木	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			664
		牛乳		牛乳						
		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	あぶら	ケチャップ・ハヤシブレイク ちゅうのうソース デミグラスソース	
		れんこんサラダ	とり肉			れんこん・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	す・塩・こしょう	1.8
		ぶどうゼリー		守谷市産 れんこん		ぶどう	さとう・水あめ			
11	金	ソフトめん						ソフトめん		609
		牛乳		牛乳						
		こんにやくのみそでんがく	みそ			こんにやく	さとう・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん	
		キャベツとツナのサラダ	まぐろ		さやいんげん・にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	す・塩・しょうゆ・こしょう	2.8
		にくうどんじる	ぶた肉・とうふ・あぶらあげ		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし	
14	月	ごはん	郷土料理(秋田県・だまこ汁)					ごはん		672
		牛乳		牛乳						
		このはかまぼこのいそべあげ(2・3こ)	かまぼこ	あおのり			こむぎこ	あぶら		
		きりぼしだいこんのもの	とり肉		にんじん	きりぼしだいこん・しらたき・えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ・酒・かつおだし・みりん	2.1
		だまこじる	とうふ・あぶらあげ		にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	だまこもち	あぶら	しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし	
15	火	ミルクパン	茨城県産 卵		だっしふんにゆう			ミルクパン・さとう		616
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						
		オムレツたまねぎソース	たまご			玉ねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	しょうゆ・みりん・塩	
		ブロッコリーとまめのサラダ	だいず・とり肉 レッドキドニービーンズ		ブロッコリー・にんじん			ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・塩・チリパウダー	2.6
		キャベツのコンソメスープ	ぶた肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ		あぶら	チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう	
16	水	ごはん						ごはん		619
		牛乳		牛乳						
		とうふステーキそぼろあんかけ	とうにゆう・とり肉			えだまめ	さとう・でんぷん	あぶら	酒・コチュジャン・しょうゆ・みりん	
		ごもくきんびら	さつまあげ		にんじん	ごぼう・こんにやく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ・みりん・とうがらし	2.3
		じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		かつおだし・にぼしだし	

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		(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		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(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)	
17 木		スパゲティナポリタン	ぶた肉・ベーコン		にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ	あぶら	ケチャップ・ちゅうのうソース ウスターソース・塩・こしょう トマトピューレ・赤ワイン	619	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグカレーソース	とり肉・だいず		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし グリーンピース	さとう・パンこ こむぎこ	あぶら・ラード	カレールウ・しょうゆ・塩	3.0	
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	コーンクリーミードレッシング			
18 金		ごはん	教科連携メニュー（中学2年国語かつお節）				ごはん			647	
		牛乳		牛乳							
		かつおカツ	かつお・だいず			玉ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・パンこ こむぎこ	あぶら	しょうゆ・塩		
		ひじきのにももの	とり肉	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ・酒・みりん	2.0	
		はくさいとなまあげのみそしる	なまあげ・みそ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ			かつおだし		
21 月		ごはん	県産品メニュー（太字は県産品です）				ごはん			723	
		牛乳		牛乳							
		さばのしおやき	さば			守谷市産 れんこん			塩		
		ぶたにくとれんこんのげんきいため	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	れんこん ・玉ねぎ にんにく・しょうが	でんぷん	ごまあぶら	酒・しょうゆ・塩・トウバンジャン	2.8	
		けんちんじる	あぶらあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく・だいこん	さといも	あぶら	しょうゆ・塩・酒・かつおだし		
		なつとう	なつとう						しょうゆ・塩・マスタード		
22 火		ごはん					ごはん			603	
		牛乳		牛乳							
		いかのねぎみそやき	いか・みそ			しょうが・ねぎ			酒・みりん・しょうゆ		
		にくどうふ	ぶた肉・とうふ		にんじん	しらたき・玉ねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	しょうゆ・酒・みりん	2.2	
		はくさいのスープ	とり肉		にんじん	はくさい・玉ねぎ・えのきたけ		あぶら・ごまあぶら	しょうゆ・塩・こしょう・ちゅうかだし		
24 木		ごはん					ごはん			636	
		牛乳		牛乳							
		キーマカレー	ぶた肉・とり肉・ひよこまめ		にんじん・トマト	玉ねぎ・しょうが・にんにく		あぶら	カレールウ・カレー粉・ケチャップ・塩		
		だいこんとかまぼこのサラダ	かまぼこ		こまつな	だいこん・とうもろこし	さとう	あぶら	す・塩・しょうゆ	2.0	
		オレンジ				オレンジ					
25 金		ソフトめん					ソフトめん			615	
		牛乳		牛乳							
		にくづめいなり	あぶらあげ・だいず とり肉・ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	さとう・でんぷん こむぎこ	ラード	しょうゆ・みりん・酒・塩		
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	こまつな	キャベツ・もやし				3.0	
		ごもくうどんじる	ぶた肉		にんじん	こんにゃく・玉ねぎ	さといも	ごまあぶら	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし		
28 月		ごはん					ごはん			732	
		牛乳		牛乳							
		ぶりのてりやき	ぶり				さとう・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん		
		がんもどきのにももの	なまあげ・がんもどき		にんじん	こんにゃく・えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ・酒・みりん	2.3	
		とりごぼうじる	とり肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・えのきたけ・ねぎ		ごまあぶら	酒・かつおだし		
29 火		くろパン					黒パン・くろざとう			679	
		牛乳		牛乳							
		フライドチキン	とり肉			しょうが	でんぷん	あぶら	酒・しょうゆ・塩 ガーリックパウダー		
		カレースープ	ぶた肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	さとう	あぶら	酒・しょうゆ・コンソメ 塩・カレー粉	2.4	
		さつまいもとりんごのバターに		茨城県産 りんご		りんご・レーズン・レモン	さつまいも・さとう	バター	塩		
30 水		ごはん					ごはん			621	
		牛乳		牛乳							
		ぶたにくといかのスタミナいため	ぶた肉・いか		にら	しょうが・にんにく・キャベツ・玉ねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	酒・オイスターソース・しょうゆ・こしょう		
		わかめともやしのサラダ	とり肉	わかめ		もやし	さとう		しょうゆ・す	2.5	
		ワンドンスープ	なると		にんじん・チンゲンサイ	ねぎ	ワンドンのかわ	ごまあぶら	しょうゆ・塩・ちゅうかだし		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。



茨城県では生活習慣病予防を目的として、毎月20日を「いばらき美味(おい)しおDay」(減塩の日)として定めています。学校給食でも、減塩メニューに取り組んでいます。



世界の料理「ドイツ」

平成2年11月3日に守谷市はドイツのマインブルク市と姉妹都市締結をし、今年で31周年を迎えます。このことにちなんで、給食ではドイツ料理を実施します。

【献立名のドイツ語】

パン = Brot (ブロート)
牛乳 = Milch (ミルヒ)
カレーソーセージ = Currywurst (カリーヴルスト)
ジャーマンポテト = Bratkartoffeln (ブラートカルトツフェルン)
※「炒めたじゃがいも」「焼きじゃがいも」という意味です。
鶏肉のスープ = Huehnersuppe (ヒューナーズツペ)

【給食に関するドイツ語】

昼ご飯 = Mittagessen (ミッタークエッセン)
給食 = Schulessen (シュールエッセン)
食事前の挨拶 = Guten Appetit! (グーテン・アペティート)
おいしい = lecker (レッカー)

ドイツのカリーヴルストは、切ったソーセージを使います。配食しやすいするため、給食では1本のソーセージにしています。

