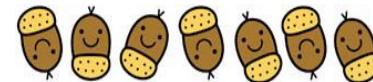


11月分 学校給食献立表



守谷市立学校給食センター
Bブロック

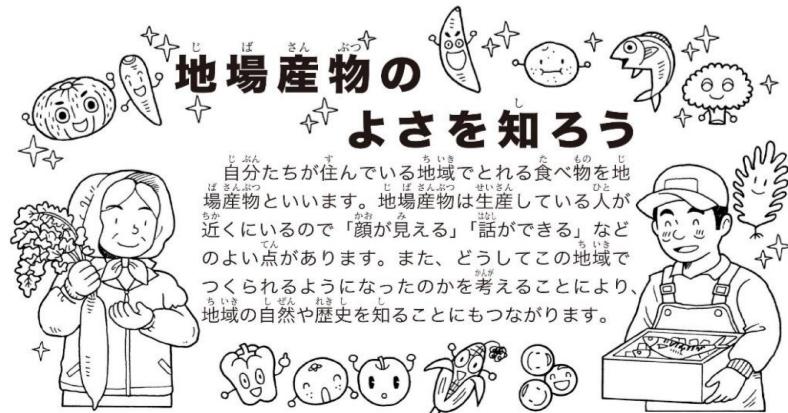
日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
1 火	ごはん					ごはん		709	
	牛乳		牛乳						
	だいがくいも(2・3c)					さつまいも・さとう・でんぶん	あぶら・ごま		
	ぶたにくとなまあげのみそいため	ぶた肉・なまあげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	さとう・でんぶん	あぶら		
2 水	にらたまじる	たまご		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ			2.4	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	さばのなんばんづけ	さば			玉ねぎ	さとう・でんぶん	あぶら		
4 金	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				
	コッペパン(スライス)	世界の料理「ドイツ」				コッペパン			
	牛乳		牛乳						
7 月	カリーヴルスト	ソーセージ					あぶら	590	
	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		
	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		
	ごはん	世界の料理「韓国」				ごはん			
8 火	牛乳		牛乳					601	
	ヤンニヨムチキン	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	あぶら		
	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		
	ど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		
9 水	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・だいす			玉ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・パンこ こむぎこ	あぶら		
	ひじきのにもの	とり肉	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら		
10 木	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			2.0	
	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			
	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		
11 金	れんこんサラダ	とり肉			れんこん・きゅうり・とうろこ		ノンエッグマヨネーズ	1.8	
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう・水あめ			
	ソフトめん					ソフトめん			
	牛乳		牛乳						
14 月	こんにゃくのみそでんがく	みそ			こんにゃく	さとう・でんぶん		609	
	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		
	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・でんぶん			
	ごはん	コッペパン				コッペパン			
15 火	牛乳		牛乳					611	
	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・でんぶん	あぶら		
	こんにゃくとかいとうのサラダ		わかめ・こんぶ あかつのまた しろすぎのり		こんにゃく・きゅうり・もやし				
	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		
16 水	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	619	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグカレーソース	とり肉・だいす		にんじん	玉ねぎ・とうろこ	さとう・パンこ こむぎこ	あぶら・ラード		
	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		
15 火	ごはん					ごはん		634	
	牛乳		牛乳						
	だいこんとぶたにくのうまい	なまあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	だいこん	さとう・でんぶん	あぶら		
	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		
16 水	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		2.2	
	ごはん	郷土料理(秋田県・だまこ汁)				ごはん			
	牛乳		牛乳						
	このはかまぼこのいそべあげ(2・3c)	かまぼこ	あおのり		こむぎこ	あぶら			
16 水	きりぼしだいこんのにもの	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	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		

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			
		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		
17木	ごはん					ごはん		619	
	牛乳		牛乳						
	どうふステーキそぼろあんかけ	どうにゅう・とり肉			えだまめ	さとう・でんぶん	あぶら		
	ごもくきんぴら	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		
18金	じや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	じやがいも	かつおだし・にほしだし	2.3	
	ミルクパン のむヨーグルト	茨城県産 卵	だっしふんにゅう			ミルクパン・さとう			
	オムレツたまねぎソース		のむヨーグルト						
	ブロッコリーとまめのサラダ	だいす・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		
21月	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	2.6	
	ごはん					ごはん			
	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		
22火	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・どうもろこし	さとう	あぶら	2.0	
	オレンジ				オレンジ				
	ごはん	県産品メニュー (太字は県産品です)				ごはん			
	牛乳		牛乳						
24木	さばのしおやき	さば			守谷市産 れんこん			723	
	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		でんぶん	ごまあぶら		
	けんちんじる	あぶらあげ		にんじん	ごぼう こんにやく・だいこん	さといも	あぶら		
	なつとう	なつとう							
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・だいす とり肉・ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	さとう・でんぶん こむぎこ	ラード		
	しおこんぶあえ		しおこんぶ	こまつな	キャベツ・もやし				
28月	ごもくうどんじる	ぶた肉		にんじん	こんにやく・玉ねぎ	さといも	ごまあぶら	3.0	
	ぐろパン					黒パン・ぐろざとう			
	牛乳		牛乳						
	フライドチキン	とり肉			しょうが	でんぶん	あぶら		
29火	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	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		
	ごはん						塩		
	牛乳		牛乳						
30水	いかのねぎみそやき	いか・みそ			しょうが・ねぎ			603	
	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・でんぶん	あぶら		
	はくさいのスープ	とり肉		にんじん	はくさい・玉ねぎ・えのきだけ		あぶら・ごまあぶら		
	ごはん					ごはん			
28月	牛乳		牛乳					2.2	
	いかのねぎみそやき	いか・みそ			しょうが・ねぎ				
	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・でんぶん	あぶら		
	はくさいのスープ	とり肉		にんじん	はくさい・玉ねぎ・えのきだけ		あぶら・ごまあぶら		
29火	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・でんぶん	あぶら		
	わかめともやしのサラダ	とり肉	わかめ		もやし	さとう			
30水	ワンタンスープ	なると		にんじん・チングンサイ	ねぎ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	732	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう・でんぶん			
29火	がんもどきのにもの	なまあげ・がんもどき		にんじん	こんにやく・えだまめ	さとう	あぶら	2.3	
	とりごぼうじる	とり肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・えのきだけ・ねぎ		ごまあぶら		

※ 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 (カリーウルスト)

ジャーマンポテト = Bratkartoffeln (ブラートカルトッフェルン)

※「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 = Hühnersuppe (ヒューナーズッペ)

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

【給食に係るドイツ語】

昼ご飯 = Mittagessen (ミッターアクエッセン)

給食 = Schuleessen (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)

