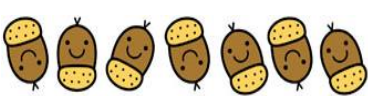




11月分 学校給食献立表



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						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	中学生
			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		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		食塩 (g)
1	火	ごはん					ごはん		788
		牛乳		牛乳					
		さばの南蛮漬け	さば			玉ねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	
		たくあんあえ			こまつな・にんじん	たくあん・もやし			2.9
		きのこのみそ汁	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	
2	水	コッペパン	世界の料理「ドイツ」				コッペパン		824
		牛乳		牛乳					
		カレーヴルスト	ソーセージ					あぶら	
		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	3.9
		鶏肉と野菜のスープ	とり肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・セロリ		あぶら	
4	金	ソフトめん					ソフトめん		792
		牛乳		牛乳					
		こんにゃくのみそ田楽	みそ			こんにゃく	さとう・でんぷん		
		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	3.6
		肉うどん汁	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		
7	月	ごはん					ごはん		800
		牛乳		牛乳					
		豆腐ステーキそぼろあんかけ	とうにゅう・とり肉			えだまめ	さとう・でんぷん	あぶら	
		五目きんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら	3.2
		じゃがいもとわかめのみそ汁	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	
8	火	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		824
		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	
		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	2.2
		ぶどうゼリー		守谷市産 れんこん		ぶどう	さとう・水あめ		
9	水	コッペパン					コッペパン		766
		牛乳		牛乳					
		鶏肉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	
		こんにゃくと海藻のサラダ		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			4.0
		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	
10	木	ごはん					ごはん		910
		牛乳		牛乳					
		ぶりの照り焼き	ぶり				さとう・でんぷん		
		がんもどきの煮物	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	2.8
		鶏ごぼう汁	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	
11	金	ごはん					ごはん		903
		牛乳		牛乳					
		大学芋(3こ)					さつまいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごま	
		豚肉と生揚げのみそ炒め	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	2.7
		にらたま汁	たまご		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ			
14	月	ごはん	世界の料理「韓国」				ごはん		754
		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	
		キャベツの韓国風サラダ			にんじん・こまつな	キャベツ		ごまあぶら・ごま	2.7
		豆腐とわかめのスープ	とうふ・なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ		ごまあぶら	
15	火	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	769
		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	3.7
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	コーンクリームドレッシング	
16	水	ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・さとう		764
		のむヨーグルト	茨城県産 卵		のむヨーグルト				
		オムレツ玉ねぎソース	たまご			玉ねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	
		ブロッコリーと豆のサラダ	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	3.4
		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	

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	中 学 生
			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		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		食 塩 (g)
17	木	ごはん	郷土料理 (秋田県・だまこ汁)				ごはん		811
		牛乳		牛乳					
		木の葉かまぼこの磯辺揚げ(3こ)	かまぼこ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
		切り干し大根の煮物	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	2.4
		だまこ汁	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	
18	金	ソフトめん					ソフトめん		819
		牛乳		牛乳					
		肉詰めいなり	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
		塩昆布あえ		しおこんぶ	こまつな	キャベツ・もやし			3.9
		ごもくうどん汁	ぶた肉		にんじん	こんにやく・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
21	月	ごはん					ごはん		751
		牛乳		牛乳					
		いかのねぎみそ焼き	いか・みそ			しょうが・ねぎ			酒・みりん・しょうゆ
		肉豆腐	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
		白菜のスープ	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
22	火	ごはん					ごはん		793
		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
		大根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
		オレンジ				オレンジ			2.5
24	木	ごはん	県産品メニュー (太字は県産品です)				ごはん		890
		牛乳		牛乳					
		さばの塩焼き	さば			守谷市産 れんこん		塩	
		豚肉とれんこんの元気炒め	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
		けんちん汁	あぶらあげ		にんじん	こぼろ こんにやく・だいこん	さといも	あぶら	しょうゆ・塩・酒・かつおだし
25	金	納豆	なっとう						しょうゆ・塩・マスタード
		ごはん					ごはん		788
		牛乳		牛乳					
		大根と豚肉のうま煮	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
		ほうれん草のごまサラダ	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
28	月	かぼちやのみそ汁	みそ		かぼちや・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		かつおだし
		ごはん					ごはん		774
		牛乳		牛乳					
		豚肉といかのスタミナ炒め	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
29	火	ワンタンスープ	なると		にんじん・チンゲンサイ	ねぎ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	しょうゆ・塩・ちゅうかだし
		ごはん	教科連携メニュー (中学2年国語かつお節)				ごはん		805
		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
		ひじきの煮物	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
30	水	白菜と生揚げのみそ汁	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
		黒パン					黒パン・くろざとう		849
		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
		さつまいもとりんごのバター煮			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

※ 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uppe)

【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。配食しやすくするため、給食では1本のソーセージにしています。

