

12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		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	木	オレンジパン	世界の料理献立【スペイン料理】			オレンジ	オレンジパン・さとう		625
		牛乳		牛乳					
		さばのトマトソース (カバアリヤ・コン・トマト)	さば		にんじん・トマト	玉ねぎ	でんぷん	油・オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう
		フムスサラダ	とり肉・ひよこまめ		ブロッコリー・あかピーマン	きゅうり・キャベツ		ごまドレッシング	2.4
		スペインふうのにんにくたまごスープ (ソパ・デ・アホ)	ベーコン・たまご		ほうれんそう・にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく	でんぷん	オリーブ油	コンソメ・チキンブイヨン・塩・こしょう・パプリカ粉
2	金	ごはん					ごはん		622
		牛乳		牛乳					
		ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ・もやし・玉ねぎ・キャベツ・レモン	でんぷん・しらたき	油・ごま油・ごま	酒・こしょう・塩
		だいこんのごまサラダ	かまぼこ		にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ
		ふゆやさいのしょうがスープ	とり肉		にんじん	はくさい・かぶ・しょうが	じゃがいも・でんぷん		がらスープ・しょうゆ・塩・こしょう
5	月	ごはん	水産業応援献立【愛媛県産まだい】				ごはん		643
		牛乳		牛乳					
		まだいのおろしに	まだい			だいこん	でんぷん		しょうゆ・みりん
		ひじきのにも	とり肉・さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油	しょうゆ・酒・みりん
		こまつなとさといものみそしる	なまあげ・みそ		にんじん・こまつな	ねぎ	さといも		かつおだし
6	火	ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・さとう		642
		牛乳		牛乳					
		とりにくのバジルソース	とり肉						バジルソース
		ニョッキのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	ニョッキ	オリーブ油	ケチャップ・塩・こしょう・赤ワイン
		たまねぎとキャベツのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう
7	水	ごはん	守谷献立【れんこん・飲むヨーグルト】				ごはん		601
		のむヨーグルト		のむヨーグルト					
		キムタクいため	ぶた肉		にんじん	れんこん・つぼづけ・はくさいキムチ	しらたき	ごま油	しょうゆ
		わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	油	す・塩・しょうゆ・こしょう
		はるさめスープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ・酒・塩・中華スープ
8	木	ごはん					ごはん		673
		牛乳		牛乳					
		いかリングフライ(2個3個)	いか・たまご・だいず				パン粉・こむぎこ	油	塩
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・えだまめ	じゃがいも・さとうしらたき	油	しょうゆ・酒・みりん
		かぶのみそしる	なまあげ・みそ		にんじん	かぶ・しめじ・ねぎ			かつおだし
9	金	ソフトめん					ソフトめん		622
		牛乳		牛乳					
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・ほうれんそう	しょうが・玉ねぎ・メンマ・ねぎ		油	酒・しょうゆ・こしょう・塩・がらスープ・中華スープ
		やきぎょうざ(2個3個)	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	こむぎこ	ラード・ごま油	塩・酒・オイスターソース
		ブロッコリーのおかか・マヨあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・す・こしょう
12	月	ごはん	♥いばらき美味(おい)しおDay献立(減塩の日)♥				ごはん		672
		牛乳		牛乳					
		おやこに	とり肉・たまご		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・グリーンピース	じゃがいも・さとう・でんぷん		塩・しょうゆ・かつおだし
		ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう・しらたき	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし
		さつまいものみそしる	あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	さつまいも		かつおだし
13	火	コッペパン					コッペパン		617
		牛乳		牛乳					
		とうふハンバーグデミグラスソース	とうふ・とり肉・だいず			玉ねぎ・しめじ	さとう・でんぷん・パン粉・ラード	油	ウスターソース・塩・こしょう・デミグラスソース
		コブサラダ	とり肉		にんじん	カリフラワー・えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・塩・チリパウダー
		ミネストローネ	ベーコン・いんげんまめ		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ・チキンブイヨン・塩・こしょう・バジル・白ワイン
14	水	ごはん					ごはん		641
		牛乳		牛乳					
		ごもくはるまき	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	はるさめ・でんぷん・こむぎこ・こめこ	油・ラード	しょうゆ
		キャベツとぶたにくのみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく	さとう	油	酒・しょうゆ・トウバンジャン
		ちゅうかスープ	とり肉	わかめ	にんじん	もやし	はるさめ・でんぷん	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・中華スープ

