



6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(黒内小, 高野小, 大野小, 松ヶ丘小)

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
			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	水	ごはん					ごはん		628	
		牛乳		牛乳						
		とりにくのあまなつソース	とり肉		ねぎ・あまなつ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・しょうゆ		
		ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・す	2.1
		しょうがとチンゲンサイのスープ	なると		にんじん チンゲンサイ	ねぎ・玉ねぎ しいたけ・しょうが	はるさめ		塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかスープ	
2	木	ごはん					ごはん		660	
		牛乳		牛乳						
		いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖・みずあめ でんぷん			しょうゆ
		しんごぼうときゅうにくのいために	牛肉		にんじん	しょうが・ごぼう しらたき・えだまめ	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ・みりん・かつおだし	2.1
		なまあげときぬさやのみそしる	なまあげ・みそ		さやえんどう にんじん	大根・えのきたけ ねぎ			かつおだし	
3	金	まるパン					まるパン		601	
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉・大豆			玉ねぎ	砂糖・パン粉 小麦粉	油・ラード		マヨネーズ・ケチャップ・ウスターソース
		ブロッコリーのガーリックソテー	ソーセージ		ブロッコリー	とうもろこし・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・塩・こしょう	2.5
		やさいスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ チキンブイヨン ガーリックパウダー	
6	月	むぎごはん					むぎごはん		647	
		牛乳		牛乳						
		スタミナどんのぐ	ぶた肉		にら・にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油		酒・オイスターソース しょうゆ・こしょう
		もやしサラダ	まぐろ		にんじん・ほうれんそう	もやし	砂糖	油	しょうゆ・す・塩・こしょう	2.1
		じゃがいものみそしる	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	ねぎ・しめじ	じゃがいも		かつおだし	
7	火	ごはん					ごはん		670	
		牛乳		牛乳						
		コロッケ	とり肉・ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも・パン粉	油		
		ひじきと大豆のもの	とり肉・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・みりん・かつおだし	1.9
		とうがんのみそしる	とうふ・みそ		にんじん	とうがん・えのきたけ・ねぎ			かつおだし	
8	水	ごはん	6月4日から10日歯と口の健康週間「かみかみ献立」				ごはん		659	
		牛乳		牛乳						
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			玉ねぎ・しょうが	でんぷん	油		酒・みりん・しょうゆ
		たくあんのパリパリあえ				もやし・キャベツ きゅうり・たくあん	砂糖	ごま	しょうゆ・塩・す	2.8
		さんさいけんちんじる	とり肉・とうふ		にんじん	大根・ねぎ・わらび みず・えのきたけ うど・なめこ・たけのこ	さといも	ごま油	塩・酒・かつおだし・しょうゆ	
9	木	ごはん					ごはん		664	
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	卵			エリンギ・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油		しょうゆ・みりん
		チキンカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・アップルソー メロン	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	2.4
		メロン								
10	金	くろパン					くろパン		636	
		牛乳		牛乳						
		あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油		
		ペンネのトマトソース	ベーコン		トマト	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	油	ケチャップ・塩・こしょう	2.4
		とうにゅうのクリームスープ	とり肉・とうにゅう		にんじん・アスパラガス	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも	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	月	ごはん	毎月20日は「いばらき美味(おい)しおDay」(減塩の日)				ごはん		653	
		牛乳		牛乳						
		さばのしおこうじやき	さば				こめこうじ	塩		
		きゅうりのうめあえ	かつおぶし		にんじん・しそ	もやし・きゅうり・うめ			しょうゆ	1.7
		ごまみそしる	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	ごま	かつおだし	
14	火	ごはん					ごはん		614	
		牛乳		牛乳						
		にらまんじゅう(1個・2個)	ぶた肉		にら・ねぎ	キャベツ	小麦粉	ラード		しょうゆ
		やさいとビーフンのいためもの	ベーコン		にんじん・にら	キャベツ・もやし	ビーフン	油	オイスターソース・しょうゆ 塩・こしょう・ちゅうかスープ	2.4
		けんさんしらすのかきたまじる	卵・とうふ	しらす	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	
15	水	ごはん					ごはん		636	
		牛乳		牛乳						
		にくどうふ	牛肉・やきどうふ		にんじん	えのきたけ・玉ねぎ	砂糖	油		酒・しょうゆ・みりん
		大根のしょうゆマヨネーズサラダ	とり肉			大根・きゅうり・えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	す・しょうゆ・こしょう	1.9
		かぼちゃのみそしる	油あげ・みそ		かぼちゃ・にんじん・こまつな	しめじ・ねぎ			かつおだし	
16	木	ソフトめん					ソフトめん		601	
		牛乳		牛乳						
		ちくわのいそべあげ(1個・2個)	ちくわ	あおのり			小麦粉・でんぷん	油・こめ油		塩・みりん
		ごもくきんぴら			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・いちみつがらし	2.5
		きつねじる	油あげ・とり肉		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ねぎ			酒・みりん・塩・しょうゆ・かつおだし	
17	金	コッペパン(スライス)					コッペパン		664	
		牛乳		牛乳						
		フランクフルトソーセージ	フランクフルトソーセージ			玉ねぎ	砂糖			ウスターソース・ケチャップ・塩
		しゃかのグリーンシチュー	とり肉	牛乳・なまクリーム	にんじん・グリーン ピース	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	コンソメ・塩・こしょう	3.1
		あじさいカクテルゼリー				ぶどう・レモン	砂糖			

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			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)	
20	月	ごはん	ヘルスメイトさん考案 野菜もりもり元気パワーアップ献立①					ごはん		647	
		牛乳		牛乳							
		とうふハンバーグきのこソース	とうふ・大豆 とり肉			えのきたけ・しめじ たまねぎ・えだまめ	砂糖・でんぷん ラード・パン粉	油	しょうゆ・酒	2.1	
		じゃがいものカレーいため	ベーコン		ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう・カレーこ		
こんさいたっぷりじる	とり肉		にんじん	大根・ごぼう・こんにやく・ねぎ			酒・しょうゆ・かつおだし・塩				
21	火	ごはん					ごはん		657		
		牛乳		牛乳							
		キャベツとぶたにくのみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	2.2	
		コーンサラダ	まぐろ		にんじん ブロッコリー	とうもろこし・玉ねぎ	砂糖	コーンドレッシング			
にくだんごのちゅうかスープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	パン粉・でんぷん	ごま油・ラード	しょうゆ・塩・こしょう ちゅうかスープ				
22	水	ごはん	野菜もりもり元気パワーアップ献立②					ごはん		631	
		牛乳		牛乳							
		やさいもりもりキーマカレー	ぶたひき肉		にんじん・トマト 赤ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ	砂糖	油	カレールウ・カレーこ	2.1	
		みずなと大根のツナサラダ	まぐろ		にんじん・みずな	大根	砂糖	油	す・塩・しょうゆ		
たっぷりやさいのコンソメスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ・チキンブイオン・塩・ こしょう・ガーリックパウダー				
23	木	ちゅうかめん					ソフトちゅうかめん		603		
		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 めんま・ねぎ		油	酒・しょうゆ・こしょう・塩・砂糖 ちゅうかスープ・がらスープ	3.2	
		さくらえびしゅうまい(2個・3個)	さくらえび・大豆 すけとうだら			玉ねぎ	小麦粉・でんぷん	ラード・油	砂糖		
いそあえ		やきのり	チンゲンサイ にんじん	もやし			しょうゆ・かつおだし				
24	金	ミルクパン	野菜もりもり元気パワーアップ献立		だっしふんにゅう			ミルクパン・砂糖		639	
		牛乳		牛乳							
		とりにくのハニーマスタードソース	とり肉				はちみつ・でんぷん	油	酒・塩・しょうゆ・粒入りマスタード	3.2	
		こまつなとチーズのサラダ	チーズ		こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	す・塩・しょうゆ・こしょう		
ミネストローネ	ベーコン		さやいんげん にんじん・トマト	玉ねぎ	じゃがいも		ケチャップ・チキンブイオン コンソメ・塩・こしょう				
27	月	なめし	かつおぶし			ひろしまな・きょうな 大根は	ごはん・砂糖		塩	687	
		牛乳		牛乳							
		スンドゥブチゲ	とうふ・ぶた肉 あさり・みそ		にんじん	キャベツ・えのきたけ しょうが・にんにく・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ テンメンジャン・こしょう	2.8	
		チャプチェ	牛肉		赤ピーマン にんじん・にら	しょうが・にんにく しいたけ	はるさめ・砂糖	ごま・ごま油	オイスターソース・塩 しょうゆ・酒		
さくらんぼゼリー				さくらんぼ	砂糖・みずあめ						
28	火	ごはん					ごはん		650		
		牛乳		牛乳							
		さんまのなんばんづけ	さんま		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・す	1.8	
		きりぼしだいこんのにももの	とり肉		にんじん	きりぼし大根 しらたき・えだまめ	砂糖	油	酒・しょうゆ・かつおだし・みりん		
もやしとあぶらあげのみそしる	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・えのきたけ			かつおだし				
29	水	ごはん					ごはん		674		
		牛乳		牛乳							
		はるまき	旬の地場産物 茨城県産新じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが・しいたけ	小麦粉・はるさめ こめこ・でんぷん こなあめ	ラード・油 ショートニング	しょうゆ	2.2
		しんじゃがととりにくのピリからに	とり肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ えだまめ	じゃがいも・砂糖	油	酒・コチュジャン しょうゆ・みりん		
なめこのみそしる	みそ		にんじん・こまつな	なめこ・大根・ねぎ			かつおだし				
30	木	ごはん					ごはん		614		
		牛乳		牛乳							
		ほっけのしおやき	ほっけ			ほうれんそう にんじん			塩	2.0	
		ごまあえ				もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん		
とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ごぼう・しめじ	じゃがいも	油	酒・かつおだし				

6月は食育月間です

今月は、守谷市の食生活改善推進員さん（通称：ヘルスメイトさん）がみなさんの「健康」のため
に考えてくれた献立を3回提供します。どれも、野菜をおいしくたっぷり食べられる献立です。
3回の給食のうちの一つ、野菜もりもりキーマカレーのレシピを紹介します。

野菜もりもり元気パワーアップ献立
やさいもりもりキーマカレー

- <食材>

ぶたひき肉
カレー粉
しょうが
にんにく
サラダ油
玉ねぎ
にんじん
れんこん
赤ピーマン
ホールコーン
トマト
カレールウ
砂糖

4人分

240 g
少々
小さじ1/2
小さじ1/2
小さじ1
中1個
中1/3個
中1/2個
中1/2個
100 g
中1/2 個
1/2箱
小さじ1

<作り方>

① 玉ねぎ、にんじん、れんこん、ピーマンは粗みじん切りにする。
② フライパンでサラダ油を熱し、Aと豚ひき肉を色が
変わるまで炒める。
③ 玉ねぎを加え、色が透き通ってきたら野菜を火が
通りにくい順に加えて油をまわす。
④ 水を食材が浸るまで加え、沸騰したら一度火を
止めてカレールウを溶き、砂糖を加える。
⑤ コーンを加え、再度煮立たせたら完成。
※お好みでルウの量や砂糖を調整してください。
- Aブロックは17日（金）
Bブロックは22日（水）
Cブロックは16日（木）に提供します
-
-
- きゅうしょくだより
- 6月4日から10日は
- 歯と口の健康週間です
- おいしく食事をするためには、健康な歯や口を保つことが大切です。よくかんで
食べることはよいことがたくさんあります。合言葉は“ひみこのはがーいぜ”です。
- ひまん予防、みかくの発達、ことばの発音がはっきり、
のうの発達、
はの病気予防、がん予防、いちよう快調、ぜん力投球
-
-