



6月分 学校給食献立表



令和4年 5月13日
守谷市立学校給食センター
Cブロック(けやき台中, 愛宕中, 御所ヶ丘中, 守谷中)

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		中学校生徒
			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	水	麦ごはん					むぎごはん		805
		牛乳		牛乳					
		スタミナ丼の具	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	木	じゃがいもとわかめのみそ汁	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
		ごはん					ごはん		795
		牛乳		牛乳					
		鶏肉の甘夏ソース	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
3	金	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
		生姜とチンゲン菜のスープ	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
		中華めん					ソフトちゅうかめん		807
		牛乳		牛乳					
6	月	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
		桜えび焼売(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
		磯あえ		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
		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		811
7	火	牛乳		牛乳					
		豚肉のしょうが焼き	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
		山菜けんちん汁	とり肉・とうふ		にんじん	大根・ねぎ・わらび えのきたけ・うど・なめ こ・たけのこ・みずな	さといも	ごま油	塩・酒・かつおだし・しょうゆ
8	水	ごはん					ごはん		825
		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・アッパルソー ス	じゃがいも・砂糖	油	カレールー・ケチャップ・ ウスターソース
9	木	メロン				メロン			2.9
		丸パン					まるパン		
		牛乳		牛乳					743
		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	デミグラスソース・ケ チャップ・ウスターソース
10	金	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
		野菜スープ	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
		ごはん					ごはん		801
		牛乳		牛乳					
11	土	コロッケ	とり肉・ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも・パン 粉	油	
		ひじきと大豆のにも	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
		冬瓜のみそ汁	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
12	日	ごはん					ごはん		820
		牛乳		牛乳					
		いわしの梅煮	いわし			うめ	砂糖・みずあめ でんぷん		しょうゆ
		新ごぼうと牛肉の炒め煮	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
13	月	生揚げと絹さやのみそ汁	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
		ごはん					ごはん		829
		牛乳		牛乳					
		にらまんじゅう(中2個)	ぶた肉		にら・ねぎ	キャベツ	小麦粉	ラード	しょうゆ
14	火	野菜とピーフンの炒めもの	ベーコン		にんじん・にら	キャベツ・もやし	ピーフン	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
		県産しらすのかきたま汁	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
		ごはん					ごはん		799
		牛乳		牛乳					
15	水	肉豆腐	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
		かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・にんじ ん	しめじ・ねぎ			かつおだし
		黒パン					くろパン		798
16	木	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
		豆乳のクリームスープ	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
17	金	ごはん					ごはん		833
		牛乳		牛乳					
		野菜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	カレールー・カレーこ
		水菜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
18	土	たっぷり野菜のコンソメスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ・チキンブイヨン・塩・ こしょう・ガーリックパウダー
		ヨーグルト		ヨーグルト・寒天			砂糖		2.6
		ソフトめん					ソフトめん		
		牛乳		牛乳					847
19	日	ちくわの磯辺揚げ(2個)	ちくわ	あおのり			小麦粉・でんぷん	油・こめ油	塩・みりん
		五目きんぴら			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
		きつね汁	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

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			中学校生徒	
			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	毎月20日は「いばらき美味(おい)しおDay」(減塩の日)				ごはん			811		
	牛乳		牛乳								
	さばの塩麹焼き	さば			こめこうじ		塩				
	きゅうりの梅和え	かつおぶし		にんじん・しそ	もやし・きゅうり・うめ		しょうゆ	2.3			
	ごまみそ汁	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		
21 火	菜めし	かつおぶし		ひろしまな・きょうな		ごはん・砂糖		塩	842		
	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 デンメンジャン・こしょう			
	チャブチェ	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	3.4		
	さくらんぼゼリー				さくらんぼ	砂糖・みずあめ					
22 水	ミルクパン	野菜もりもり元気パワーアップ献立②		だっしふんにゅう		ミルクパン・砂糖			809		
	牛乳		牛乳								
	鶏肉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			
	小松菜とチーズのサラダ	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	4.0		
	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			
23 木	ごはん	野菜もりもり元気パワーアップ献立③				ごはん			779		
	牛乳		牛乳								
	豆腐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			
	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	2.5		
	根菜たっぷり汁	とり肉		にんじん	大根・ごぼう・こんにゃく・ねぎ			酒・しょうゆ・かつおだし・塩			
24 金	ごはん					ごはん			814		
	牛乳		牛乳								
	さんまの南蛮漬け	さんま		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・す			
	切り干し大根の煮物	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	2.3		
	もやしと油揚げのみそ汁	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			
27 月	ごはん					ごはん			822		
	牛乳		牛乳								
	キャベツと豚肉の味噌炒め	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			
	コーンサラダ	まぐろ		にんじん ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	砂糖	コーンドレッシング		2.8		
	肉団子の中華スープ	とり肉			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			
28 火	ごはん					ごはん			768		
	牛乳		牛乳								
	ほっけの塩焼き	ほっけ						塩			
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	2.6		
	豚汁	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			
29 水	コッペパン					コッペパン			805		
	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			
	初夏のグリーンシチュー	とり肉	牛乳・なまクリーム	アスパラガス・にんじん	玉ねぎ・グリンピース	じゃがいも・小麦粉	バター・油	コンソメ・塩・こしょう	3.7		
	あじさいカクテルゼリー				ぶどう・レモン	砂糖					
30 木	ごはん					ごはん			865		
	牛乳		牛乳								
	春巻き	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	ラード・油 ショートニング		しょうゆ	
	新じゃがと鶏肉のピリ辛煮	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	2.7		
	なめこのみそ汁	みそ		にんじん・こまつな	なめこ・大根・ねぎ			かつおだし			

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



6月は食育月間です

今日は、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。

やさいもりもりキーマカレー

<食材>		<作り方>	
4人分			
ぶたひき肉	240 g	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。
カレー粉	少々	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。
しょうが	小さじ1/2	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。
にんにく	小さじ1/2	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。
サラダ油	小さじ1	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。
玉ねぎ	中1個		
にんじん	中1/3個		
れんこん	中1/2個		
赤ピーマン	中1/2個		
ホールコーン	100 g		
トマト	中1/2 個		
カレールウ	1/2箱		
砂糖	小さじ1		

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

