



# 7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(大井沢小・御所ヶ丘小・松前台小・守谷小・郷州小)

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・砂糖	油脂		食塩(g)
1 金	ごはん					ごはん		661	
	牛乳		牛乳						
	あじとやさしいのあまずソースがけ	あじ		あかピーマン・ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油		しょうゆ・す・とうがらし
	しらたきのいために なまあげともやしのみそしる	ちくわ なまあげ・みそ		きやいんげん・にんじん にんじん・こまつな	しらたき もやし・えのきたけ	砂糖	油		酒・しょうゆ・みりん かつおだし
4 月	むぎごはん					ごはん・むぎ		648	
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油		トウバンジャン・ケチャップ す・しょうゆ ガーリックパウダー
	もやしとハムのサラダ はるさめスープ	ハム とり肉・とうふ		にんじん・きやいんげん にんじん・こまつな	もやし・えだまめ えのきたけ・ねぎ		ちゅうかドレッシング		しょうゆ・酒・塩・中華スープ
5 火	スパゲティミートソース	ぶた肉・とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ・砂糖	油	ケチャップ・デミグラスソース 中濃ソース・赤ワイン 塩・こしょう	663
	牛乳		牛乳						
	とうにゅうグラタン	おから・とうにゅう		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・こめこ 水あめ・でんぷん	油		
	コールスロー	とり肉		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	す・塩・こしょう	
6 水	ごはん					ごはん		643	
	牛乳		牛乳						
	さばのみそに しそひじきあえ	さば・みそ				砂糖			しょうゆ
	かみなりじる	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにゃく・なす・とうがん	キヌア・砂糖 水あめ・しそのみ	油		みりん・しょうゆ・塩・かつおだし
7 木	ごはん	たなばたこんだて				ごはん		645	
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉とピーマンのカラフルいため	ぶた肉		ピーマン・あかピーマン	しょうが・たけのこ きピーマン	でんぷん	油		しょうゆ・酒・テンメンジャン オイスターソース ガーリックパウダー
	ちゅうかふうたなばたスープ おほしさまミックスゼリー	とり肉・なると 牛乳		にんじん・にら にんじん	ほししいたけ・玉ねぎ オレンジ・りんご	砂糖・ナタデココ	ごま油		しょうゆ・塩・中華スープ
8 金	ソフトめん					ソフトめん		685	
	牛乳		牛乳						
	とり肉のてんぷら	とり肉				小麦粉	油		酒・塩・ガーリックパウダー
	わかめとかんてんのサラダ		わかめ・かんてん	にんじん	こんにゃく・もやし	砂糖	油		す・塩・うすくちしょうゆ こしょう
11 月	ごはん					ごはん		646	
	牛乳		牛乳						
	たれつきとりつくね(2こ)	だいず・とり肉			玉ねぎ	砂糖・でんぷん パン粉	油		
	油あげのわふうサラダ とんじる	油あげ・かつおぶし ぶた肉・とうふ・みそ		こまつな・にんじん にんじん	もやし 玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく	砂糖	じゃがいも		しょうゆ かつおだし・酒
12 火	ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・砂糖		611	
	牛乳		牛乳						
	オムレツのトマトソース	卵		トマト		砂糖・でんぷん	油		ケチャップ・ウスターソース デミグラスソース
	ほうれんそうとコーンのソテー キャベツのコンソメスープ	ベーコン とり肉		ほうれんそう・にんじん にんじん	とうもろこし キャベツ・玉ねぎ エリンギ		油		コンソメ・塩・こしょう チキンブイヨン・コンソメ 塩・こしょう
13 水	ごはん					ごはん		638	
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉となまあげのみそいため	ぶた肉・なまあげ みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・たけのこ・しょうが	砂糖・でんぷん	油		オイスターソース・しょうゆ トウバンジャン・酒
	ナムル 卵とわかめのスープ		わかめ	にんじん・ほうれんそう	もやし えのきたけ・ねぎ	砂糖	ごま・ごま油		しょうゆ・す 塩・しょうゆ・中華スープ
14 木	げんまいごはん					ごはん・げんまい		672	
	牛乳		牛乳						
	なつやさいカレー	ぶた肉		かぼちゃ・トマト	なす・玉ねぎ・しょうが ズッキーニ		油		カレー・ウスターソース ウスターソース ガーリックパウダー
	とうふとツナのサラダ れいとうパインアップル	とうふ・まぐろ		にんじん・こまつな	キャベツ パインアップル		油		しょうゆ・す・塩・こしょう
15 金	ごはん					ごはん		671	
	のむヨーグルト		のむヨーグルト						
	ハンバーグおろしソース	とり肉・だいず			だいこん・玉ねぎ	砂糖・でんぷん パン粉・小麦粉	油・ラード		しょうゆ・みりん
	パプリカとカリフラワーのソテー コーンポタージュ			ピーマン・あかピーマン	カリフラワー・エリンギ		油		コンソメ・塩・こしょう ガーリックパウダー
19 火	くろパン					くろパン・くろざとう		703	
	牛乳		牛乳						
	さけのマヨネーズやき	さけ					油		ノンエッグマヨネーズ 塩・こしょう・白ワイン
	こんにゃくとかいそうのサラダ ぶた肉といんげんまめのトマトにこみ		わかめ・しろみる あかつのまた		こんにゃく・えだまめ きゅうり・とうもろこし		油		イタリアンドレッシング ケチャップ・こしょう・コンソメ・塩
20 水	ごはん					ごはん		667	
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	ぶた肉・だいず			玉ねぎ	でんぷん・パン粉・小麦粉	油		塩
	たくあんあえ スタミナごまみそしる		こまつな・にんじん なまあげ・みそ	にんじん	たくあん・もやし 玉ねぎ・えのきたけ・にんにく		ごま		かつおだし



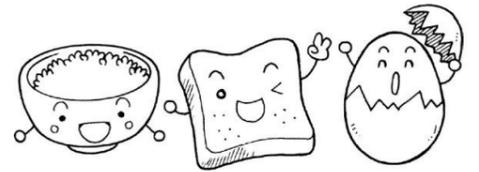
# 8月分 学校給食献立表

Aブロック(大井沢小・御所ヶ丘小・松前台小・守谷小・郷州小)

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)	エネルギー(kcal)
		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		食塩(g)	
		魚・肉・卵・豆・豆制品	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・砂糖	油脂			
25 木	ごはん					ごはん			623	
	牛乳		牛乳							
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・にんにく たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ オイスターソース		
	はるさめサラダ	かまぼこ		にんじん	きゅうり・もやし	はるさめ・砂糖	ごま油	しょうゆ・す		
26 金	ワンタンスープ	とり肉		にんじん・こまつな	玉ねぎ	小麦粉	油・ごま油	しょうゆ・塩・中華スープ	2.2	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	さけのてりやき	さけ				砂糖・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん		
29 月	ひじきのもの	さつまあげ・とり肉	ひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	2.3	
	にぼしだしのとうふのみそしる	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	ねぎ・えのきたけ・しめじ			にぼしだし・かつおだし		
	わかめごはん		わかめ			ごはん・砂糖		塩		
	牛乳		牛乳							
30 火	ぎょうざロール(1・2こ)	ぶた肉・とり肉・だいず		にら	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・パン粉 小麦粉	油・ラード		589	
	キムチあえ			こまつな	もやし・きゅうり はくさいキムチ			しょうゆ		
	もずくスープ	ぶた肉・とうふ	もずく	にんじん	ねぎ	でんぷん		しょうゆ・塩・中華スープ		
	ミルクパン		だっしふんにゆう			ミルクパン・砂糖				
31 水	はっこうにゆう(ジョアマスカット)		だっしふんにゆう		マスカット	水あめ			623	
	フライドチキン	とり肉			しょうが	でんぷん	油	酒・しょうゆ・塩 ガーリックパウダー		
	かまぼこサラダ	かまぼこ			こんにやく・キャベツ きゅうり・とうもろこし		ごまドレッシング	塩		
	こめこマカロニのミネストローネ	ソーセージ		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	こめこマカロニ		チキンブイヨン・コンソメ 塩・こしょう		
31 水	ごはん					ごはん			690	
	牛乳		牛乳							
	おさかなナゲット(2・3こ)	たちうお・いか・あじ いわし・たら ぶり・だいず			玉ねぎ	砂糖・でんぷん	ラード・油	塩		
	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ハヤシブレイク デミグラスソース 中濃ソース		
31 水	ルビーグレープフルーツ				ルビーグレープフルーツ				1.5	

※都合により、内容を変更する場合があります。

## きゅうしよくだより



### 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

