



7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(高野小・松ヶ丘小・大野小・黒内小)

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		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	金	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	663
		牛乳		牛乳					
		とうにゅうグラタン	おかから・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	2.6
4	月	ごはん					ごはん		661
		牛乳		牛乳					
		あじとやさ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	
		しらたきのいために	ちくわ		さやいんげん・にんじん	しらたき	砂糖	油	2.4
5	火	なまあげともやしのみそしる	なまあげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・えのきたけ			648
		むぎごはん					ごはん・むぎ		
		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	2.1
6	水	もやしとハムのサラダ	ハム		にんじん・さやいんげん	もやし・えだまめ		ちゅうか・ドレッシング	645
		はるさめスープ	とり肉・とうふ		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	はるさめ		
		ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					1.9
7	木	たなばたこんだて							685
		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	
		ちゅうかふうたなばたスープ	とり肉・なると		にんじん・にら	ほししいたけ・玉ねぎ		ごま油	
		おほしさまミックスゼリー		牛乳	にんじん	オレンジ・りんご	砂糖・ナタデココ		2.7
8	金	ソフトめん					ソフトめん		611
		牛乳		牛乳					
		とり肉のてんぷら	とり肉				小麦粉	油	
		わかめとかんてんのサラダ		わかめ・かんてん	にんじん	こんにやく・もやし	砂糖	油	2.9
11	月	カレーうどんスープ	ぶた肉・なまあげ		にんじん・こまつな	えのきたけ・玉ねぎ	でんぷん	油	643
		ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・砂糖		
		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	2.3
12	火	ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう・にんじん	とうもろこし		油	638
		キャベツのコンソメスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ エリンギ		油	
		ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					2.1
13	水	さばのみそに	さば・みそ				砂糖		643
		しそひじきあえ		ひじき	ほうれんそう・にんじん	キャベツ	キヌア・砂糖 水あめ・しそのみ	油	
		かみなりじる	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにやく・なす・とうがん		ごま油	
14	木	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	671
		ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま・ごま油	
		卵とわかめのスープ	卵・なると	わかめ		えのきたけ・ねぎ	でんぷん		
		ごはん					ごはん		1.8
15	金	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	703
		パブリカとカリフラワーのソテー			ピーマン・あかピーマン	カリフラワー・エリンギ		油	
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	小麦粉	油・バター	
		くろパン					くろパン・くろざとう		2.6
19	火	牛乳		牛乳					667
		さけのマヨネーズやき	さけ					ノンエッグマヨネーズ	
		こんにやくとかいそうのサラダ		わかめ・しろみる あかつのまた		こんにやく・えだまめ きゅうり・とうもろこし		イタリアンドレッシング	
		ぶた肉といんげんまめのトマトにこみ	ぶた肉・いんげんまめ		にんじん・トマト	玉ねぎ		油	2.2
20	水	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	ひじき		玉ねぎ	砂糖・でんぷん パン粉	油	
		油あげのわふうサラダ	油あげ・かつおぶし		こまつな・にんじん	もやし	砂糖		2.1
20	水	とんじる	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・こんにやく	じゃがいも		663
		ごはん					ごはん		
		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	2.2
20	水	たくあんあえ			こまつな・にんじん	たくあん・もやし			667
		スタミナごまみそしる	なまあげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・にんにく	じゃがいも	ごま	
		ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					2.1



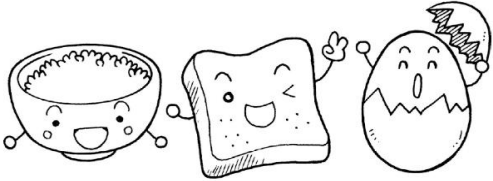
8月分 学校給食献立表

Bブロック(高野小・松ヶ丘小・大野小・黒内小)

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	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)
25 木	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	1.5
	ルビーグレープフルーツ				ルビーグレープフルーツ				
26 金	ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・砂糖			623
	はっこうにゅう(ジョアマスカット)		だっしふんにゅう		マスカット	水あめ			
	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	2.6
	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	
29 月	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	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ 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	とうふ・まぐろ		にんじん・こまつな	キャベツ		油	しょうゆ・す・塩・こしょう	2.3
	れいとうパインアップル				パインアップル				
30 火	わかめごはん		わかめ			ごはん・砂糖		塩	589
	牛乳		牛乳						
	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		
	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	2.6
	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	
31 水	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	2.2
	ワンドンスープ	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	

※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。

