



7月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター
Cブロック(守谷中・愛宕中・御所ヶ丘中・けやき台中)

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		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			
1金	ソフトめん					ソフトめん			893	
	牛乳		牛乳							
	鶏肉の天ぷら	とり肉				小麦粉	油	酒・塩・ガーリックパウダー		
	わかめと寒天のサラダ		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		
	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	でんぶん	油	カレールウ・しょうゆ・塩 酒・みりん・かつおだし カレー粉	3.5	
4月	ごはん					ごはん			818	
	牛乳		牛乳							
	さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖				
	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	しょうゆ	2.5	
5火	かみなり汁	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにゃく・なす・とうがん		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし		
	ごはん	たなばたこんだて				ごはん			807	
	牛乳		牛乳							
	豚肉とピーマンのカラフル炒め	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	でんぶん	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		
	中華風七タスープ	とり肉・なると		にんじん・にら	ほししいたけ・玉ねぎ		ごま油	しょうゆ・塩・中華スープ	2.4	
6水	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				
	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	885	
	ミニコッペパン					コッペパン				
	牛乳		牛乳							
	豆乳グラタン	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・でんぶん	油		3.5	
7木	コールスロー	とり肉		プロッコリー	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		
	ごはん					ごはん			778	
	牛乳		牛乳							
	たれつき鶏つくね(2個)	だいす・とり肉	ひじき		玉ねぎ	砂糖・でんぶん パン粉	油			
	油揚げの和風サラダ	油あげ・かつおぶし		こまつな・にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ	2.5	
8金	豚汁	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく	じやがいも		かつおだし・酒		
	麦ごはん					ごはん・むぎ			810	
	牛乳		牛乳							
	いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぶん	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	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			
11月	春雨スープ	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		しょうゆ・酒・塩・中華スープ	2.5	
	ごはん					ごはん			821	
	牛乳		牛乳							
	あじと野菜の甘酢ソースかけ	あじ		あかピーマン・ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・す・とうがらし		
	しらたきの炒め煮	ちくわ		さやいんげん・にんじん	しらたき	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん		
12火	生揚げともやしの味噌汁	なまあげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・えのきたけ			かつおだし		
	玄米ごはん					ごはん・げんまい			838	
	牛乳		牛乳							
	夏野菜カレー	ぶた肉		かぼちゃ・トマト	なす・玉ねぎ・しょうが ズッキーニ	じやがいも	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		
	豆腐とツナのサラダ	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	2.7	
13水	冷凍パインアップル				パインアップル					
	ミルクパン		だっしゅんにゅう			ミルクパン・砂糖			768	
	牛乳		牛乳							
	オムレツのトマトソース	卵		トマト		砂糖・でんぶん	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	ベーコン		ほうれんそう・にんじん	とうもろこし		油	コンソメ・塩・こしょう		
14木	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	チキンブイヨン・コンソメ 塩・こしょう	3.6	
	ごはん					ごはん			796	
	牛乳		牛乳							
	豚肉と生揚げの味噌炒め	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・でんぶん	油	オイスターソース・しょうゆ トウバンジャン・酒		
	ナムル			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	3.0	
15金	卵とわかめのスープ	卵・なると	わかめ		えのきたけ・ねぎ	でんぶん		塩・しょうゆ・中華スープ		
	ごはん					ごはん			822	
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ	ぶた肉・だいす			玉ねぎ	でんぶん・パン粉・小麦粉	油	塩		
	たくあんあえ			こまつな・にんじん	たくあん・もやし					
19火	スタミナごまみそ汁	なまあげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・にんにく	じやがいも	ごま	かつおだし	2.5	
	ごはん					ごはん			858	
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト							
	ハンバーグおろしソース	とり肉・だいす			だいこん・玉ねぎ	砂糖・でんぶん 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			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	2.4	
20水	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	コンソメ・塩・こしょう		
	黒パン					くろパン・くろざとう			883	
	牛乳		牛乳							
	鮭のマヨネーズ焼き	さけ		わかめ・しろみる あかつのまた			ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・白ワイン		
	こんにゃくと海藻のサラダ				こんにゃく・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		3.5	
	豚肉といんげん豆のトマト煮込み	ぶた肉・いんげんまめ		にんじん・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・こしょう・コンソメ・塩		



8月分 学校給食献立表

Cブロック(守谷中・愛宕中・御所ヶ丘中・けやき台中)

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			
		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		
25 木	わかめごはん		わかめ			ごはん・砂糖		塩	
	牛乳		牛乳						
	餃子ロール(2個)	ぶた肉・とり肉・だいす		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	
	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	
26 金	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	お魚ナゲット(3個)	たちうお・いか・あじ いわし・たら ぶり・だいす			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・ハヤシフレーク デミグラスソース 中濃ソース	
	ルビーグレープフルーツ				ルビーグレープフルーツ				
29 月	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	麻婆豆腐	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	
	春雨サラダ	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	
	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	
30 火	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	鮭の照り焼き	さけ				砂糖・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん	
	ひじきの煮物	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	
31 水	煮干しだしの豆腐のみそ汁	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	
	ミルクパン		だっしゅんにゅう			ミルクパン・砂糖			
	はつこう乳(ジョアマスカット)		だっしゅんにゅう		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			こんにゃく・キャベツ きゅうり・どうもろこし		ごまドレッシング	塩	
	米粉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	

※都合により、内容を変更する場合があります。

毎日よくぞよろ



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、朝ごはんをねいたり、夜ふかしをしたりしていませんでしたか？
しっかり勉強して運動するために食事、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。

朝ごはん
毎日食べようね

