

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		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	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	3.5
		わかめと寒天のサラダ		わかめ・かんてん	にんじん	こんにやく・もやし	砂糖	油	
4	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	818
		ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					2.5
		さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖		
5	火	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	807
		かみなり汁	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにやく・なす・とうがん		ごま油	
		ごはん	たなばたこんだて				ごはん		2.4
		牛乳		牛乳					
6	水	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	でんぷん	油	885
		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	
		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		3.5
		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	
7	木	ミニコッペパン					コッペパン		778
		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・でんぷん	油	2.5
		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	
8	金	ごはん					ごはん		810
		牛乳		牛乳					
		いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	2.5
		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		821
		ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					2.9
		あじと野菜の甘酢ソースがけ	あじ		あかピーマン・ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	
12	火	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	838
		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			
		玄米ごはん					ごはん・げんまい		2.7
		牛乳		牛乳					
13	水	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	じゃがいも	油	768
		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	
		冷凍パインアップル				パインアップル			3.6
		ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・砂糖		
14	木	牛乳		牛乳					796
		オムレツのトマトソース	卵		トマト		砂糖・でんぷん	油	
		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	3.0
		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	
15	金	ごはん					ごはん		822
		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	2.5
		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	じゃがいも	ごま	858
		ごはん					ごはん		
		飲むヨーグルト		のむヨーグルト					2.4
		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	
20	水	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	883
		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	
		黒パン					くろパン・くろざとう		3.5
		牛乳		牛乳					
		鮭のマヨネーズ焼き	さけ					ノンエッグマヨネーズ	
		こんにやくと海藻のサラダ		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	
		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	



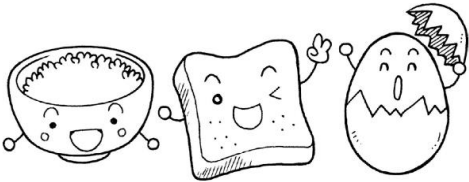
8月分 学校給食献立表

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						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)	
25 木		わかめごはん		わかめ			ごはん・砂糖		塩	813	
		牛乳		牛乳							
		餃子ロール(2個)	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	3.5	
		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			881	
		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	1.8	
		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			775	
		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	2.8	
		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			804	
		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	2.9	
		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		
31 水		ミルクパン		だっしふんにゆう			ミルクパン・砂糖			802	
		はっこう乳(ジョアマスカット)		だっしふんにゆう		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	3.3	
		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		チキンブイオン・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。

きゅうしよくだよ



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。

