

11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

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になる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
		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				
		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				
1 金	ごはん					ご飯		しょうゆ	852	31.6	2.4
	牛乳		牛乳								
	いわしのからあげ	いわし			しょうが	でんぷん	油				
	守谷市産れんこんサラダ	まぐろ		水菜	れんこん・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ				
かきたまスープ	卵・豆腐		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん		かつおだし・しょうゆ・塩				
5 火	ごはん					ご飯		トウバンジャン・しょうゆ・酒	787	34	2.5
	牛乳		牛乳								
	ぶた肉と生あげのみそいため	ぶた肉・生あげ・みそ		にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	油				
	わかめともやしのサラダ	まぐろ	わかめ		もやし	砂糖	油				
五目スープ	とり肉・なると		にんじん・チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・中華スープ ストック・オイスターソース				
6 水	コッペパン					◇コッペパン		酒・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・こしょう	839	37.3	3.3
	牛乳		牛乳								
	オレンジ				オレンジ						
	豚肉と野菜のケチャップ炒め	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油				
米粉のクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・こめ	油・バター	コンソメ・塩・こしょう				
7 木	ごはん					ご飯		塩・こしょう・しょうゆ・みりん・オイスターソース	757	30.5	3.0
	牛乳		牛乳								
	チキンソテー玉ねぎソース	とり肉			玉ねぎ・にんにく	でんぷん	油				
	ひじきと大豆のもの	さつま揚げ・大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油				
きのこのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・なめこ・ねぎ			かつおだし・昆布だし				
8 金	キャベツのペペロンチーノ	とり肉		にんじん・赤ピーマン	玉ねぎ・にんにく・キャベツ	スパゲッティ	オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ・とうがらし	751	27.7	2.8
	牛乳		牛乳								
	メンチカツ	◇メンチカツ					油				
	ごまポテトサラダ			にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	◇ごまドレッシング	塩			
11 月	ごはん					ご飯		しょうゆ・みりん・酒	860	31.8	2.7
	牛乳		牛乳								
	豆腐ハンバーグえのきソース	◇豆腐ハンバーグ			えのきたけ・にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん					
	ゆで干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	ゆで干し大根・しらたき・枝豆	砂糖	油				
豚汁	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・白菜・こんにやく		油	酒・かつおだし・とうがらし・昆布だし				
12 火	ごはん					ご飯		酢・塩・しょうゆ・こしょう	912	33.2	3.2
	牛乳		牛乳								
	チキンナゲット (3個)	◇チキンナゲット				でんぷん	油				
	ブロッコリーサラダ	とり肉		ブロッコリー・にんじん	きゅうり	砂糖	油				
ポークカレー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーパウダー①・カレーパウダー②・ケチャップ				
13 水	米パン					◇米パン		デミグラスソース・ケチャップ・ワスターソース	902	38.8	3.5
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油				
	カリフラワーサラダ	とり肉		にんじん	カリフラワー・枝豆		ノンエッグマヨネーズ				
コンソメスープ	ソーセージ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ		オリーブ油	白ワイン・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・パセリ				
14 木	ごはん	♥いばらき美味しおDay献立♥				ご飯		酒・しょうゆ・塩・みりん	805	29.3	2.5
	牛乳		牛乳								
	ぶた肉のしょうがレモンいため	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・キャベツ・レモン	砂糖	油				
	里芋のおかかマヨネーズあえ	かつお節		ブロッコリー	きゅうり	里いも	ノンエッグマヨネーズ				
じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし・昆布だし				
15 金	ソフトめん					◇ソフトめん		しょうゆ・みりん	805	32.8	3.1
	牛乳		牛乳								
	焼きいも (3個)					やきいも					
	しょうがあえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	白菜・しょうが						
肉うどん汁	ぶた肉・とうふ・油揚げ		にんじん・こまつな	えのきたけ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・昆布だし				
18 月	むぎごはん	★茨城をたべようWeek献立★				ごはん・むぎ		コチュジャン・しょうゆ・さけ・みりん	842	36.4	2.5
	牛乳		牛乳								
	なっとう	◇なっとう									
	ピリからにくじゃが	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら				
しおちゃんこじる	とり肉・あぶらあげ・とうふ		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ・ねぎ・しょうが		あぶら	さけ・うすくちしょうゆ・塩・チキンブイヨン・かつおだし・みりん・塩				
19 火	ごはん	★茨城をたべようWeek献立★		のむヨーグルト		ごはん		つぶマスタード・しょうゆ・す・塩・こしょう	817	27.6	2.6
	牛乳		牛乳								
	のむヨーグルト	★茨城をたべようWeek献立★		のむヨーグルト							
	オムレツ	◇オムレツ									
マスタードサラダ	かまぼこ		あかピーマン	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	あぶら				
常陸牛のハッシュドビーフ	ぎゅうにく		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	あかワイン・デミグラスソース・ビーフン・フェールル・塩・こしょう				
20 水	アップルパン	★茨城をたべようWeek献立★				◇アップルパン		トマトソース・コンソメ・塩・こしょう・チリパウダー	796	38.6	4.0
	牛乳		牛乳								
	とりにくのだいずのトマトにこみ	とり肉・だいず		にんじん・トマト	玉ねぎ		あぶら				
	もやしとツナのサラダ	まぐろ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	あぶら				
守谷市産キャベツのポトフ	ソーセージ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・かぶ			塩・こしょう・チキンブイヨン・コンソメ				
21 木	ごはん	★茨城をたべようWeek献立★				ごはん		しょうゆ・トウバンジャン・す	802	34	2.4
	牛乳		牛乳								
	さばのぴりからソース	さば			にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら				
	あぶらあげのにびたし	あぶらあげ		ほうれんそう・にんじん	もやし						
さといものみそ汁	とり肉・みそ		にんじん	はくさい・えのきたけ	さといも		かつおだし・こんぶだし				
22 金	ごはん	★茨城をたべようWeek献立★				ごはん		さけ・しょうゆ・塩・トウバンジャン	773	30.3	2.2
	牛乳		牛乳								
	ぶたにくとれんこんのスタミナいため	ぶた肉		にんじん	れんこん・玉ねぎ・にんにく・しょうが		ごまあぶら				
	みずなとパプリカのサラダ	かまぼこ		みずな	キャベツ・きピーマン	さとう	あぶら				
さけとこんさいのかすじる	さけ・あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・こんにやく・しょうが			かつおだし・こんぶだし・酒かす				

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になる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	食塩 (g)	
		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				
		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				
25 月	ごはん					ご飯			813		
	牛乳		牛乳								
	五目春巻	◇はるまき					油				
	白菜の中華炒め	ぶた肉		にんじん	白菜・玉ねぎ・たけのこ・しょうが	砂糖・でんぷん	ごま油	こしょう・塩・中華スープストック・オイスターソース・しょうゆ		30.3	
わかめスープ	とり肉・とうふ・なると	わかめ	にんじん	もやし・ねぎ			中華スープストック・塩・しょうゆ	3.3			
26 火	ごはん					ご飯			812		
	牛乳		牛乳								
	いかのねぎ塩焼き	いか			ねぎ・レモン・にんにく		ごま油	酒・中華スープストック・塩・こしょう		41.7	
	豚肉と厚揚げのうまに	生あげ・ぶた肉			大根・枝豆	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・かつおだし			
かぼちゃのみそしる	とり肉・みそ		かぼちゃ・にんじん・こまつな	玉ねぎ・しめじ			かつおだし・昆布だし	2.5			
27 水	コッペパン					◇コッペパン			831		
	牛乳		牛乳								
	ミートボールのデミグラス煮込み	◇肉団子		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ		油	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・塩		36.2	
	じゃがいものコンソメ炒め	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・コンソメ			
チリマトスープ	ぶた肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・カリフラワー・玉ねぎ		油	トマトソース・コンソメ・チリパウダー・塩・こしょう・赤ワイン	4.2			
28 木	ごはん					ご飯			793		
	牛乳		牛乳								
	ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖	油	酒・しょうゆ・ケチャップ・しょうゆ		35.8	
	キャベツとりのサラダ		焼のり	にんじん・水菜	キャベツ・きゅうり		ごま油	ガーリックパウダー・しょうゆ・塩・こしょう			
春雨スープ	ぶた肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・塩・中華スープストック	2.3			
29 金	ソフトめん					◇ソフトめん			826		
	牛乳		牛乳								
	焼きぎょうざ (3個)	◇ぎょうざ									
	寒天サラダ	とり肉	寒天	にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう		35.6	
みそラーメンスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	にんにく・しょうが・もやし・ねぎ・とうもろこし		ごま油	酒・中華スープストック・しょうゆ・トウバンジャン・ガラスープ	3.7			

※ 都合により献立を変更する場合があります。
 ※ ◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
 ※ 食物アレルギー等で加工食品の詳細が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしよくだより

11月18日から22日は茨城をたべようWeekです！



自然豊かな茨城県では魅力たっぷりの食品がつくられています。11月は茨城県産、守谷市産の食品をたくさん使った給食です！



常陸牛



守谷市産のキャベツ



守谷市産のれんこん

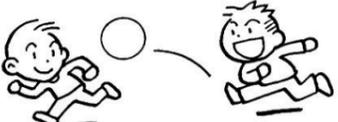
インフルエンザが流行しています！

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



さばのからあげピリ辛ソースがけ

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

魚が苦手な子にも好評なメニューのひとつです。香ばしくからあげにしたさばに、トウバンジャンのピリ辛ソースをかけた食欲をそそる一品です。



材料(4人分)

※じゃがいも1個 約150g
にんじん1根 約150g
玉ねぎ1個 約200g

- さば切り身 ... 4切 g
- 片栗粉 ... 大きじ2 g
- 揚げ油 ... 適量 g
- ごま油 ... 大きじ1 g
- にんにく ... ひとかけ g
- しょうが ... ひとかけ g
- ねぎ ... 10cm g
- ★しょうゆ ... 大きじ1 g
- ★砂糖 ... 大きじ2 g
- ★トウバンジャン ... 小さじ1 g
- ★酢 ... 小さじ1 g

作り方

- 1 にんにく、しょうがをみじん切りにし、ねぎは小口切りにする。
- 2 ソースをつくる。小鍋にごま油を入れ1を香りが出るまで炒める。
- 3 2に★の調味料を加え一度煮立たせる。
- 4 さば切り身に片栗粉をまぶす。
- 5 4を油で揚げる。
- 6 揚げたさばを皿に盛り付けてソースをかける。