



# 6月分 学校給食献立表



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となる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる			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・さとう	油脂		食塩(g)	
3 月	ごはん	ヘルスマイトさんのかみかみ献立						ご飯	713	
	牛乳		牛乳							
	あげさばのわふうきのソースがけ	さば			えのきたけ・しめじ・干しいたけ	でんぷん・砂糖	油	しょうゆ・酒		
	ごまみそきんぴら	ぶた肉・みそ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	砂糖	ごま油・ごま	酒・塩		
かみなり汁	とうふ・油揚げ・さつま揚げ		にんじん	大根・こんにやく・ねぎ		ごま油	酒・しょうゆ・塩・かつおだし	2.0		
4 火	ごはん					ご飯		680		
	牛乳		牛乳							
	うめゼリー					◇うめゼリー				
	シーザーサラダ	ベーコン		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	◇クルトン	ノンエッグマヨネーズ		ガーリックパウダー・こしょう	1.6
ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・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・赤ワイン			
5 水	ごはん					ご飯		619		
	牛乳		牛乳							
	スタミナどんのぐ	ぶた肉	寒天	にら・にんじん	しょうが・にんにく・キャベツ・ねぎ	砂糖	油		酒・オイスターソース・しょうゆ・こしょう	
	もやしサラダ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	もやし	砂糖	油		しょうゆ・酢・塩・こしょう	2.2
じゃがいもとにぼしだしのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		煮干しだし・昆布だし			
6 木	ソフトめん					ソフトめん		619		
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃのからあげ			かぼちゃ		でんぷん	油		塩	
	キャベツといんげんのマヨネーズあえ	とり肉		さやいんげん・にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ・塩・こしょう	2.9
キムチうどんスープ	とうふ・ぶた肉・みそ			もやし・えのきたけ・玉ねぎ ◇白菜キムチ	でんぷん	油	酒・しょうゆ・テンメンジャン・かつおだし			
7 金	黒パン					◇黒パン		632		
	牛乳		牛乳							
	さけのメンチカツ	◇鮭のメンチカツ					油			
	コーンとだいずのサラダ	とり肉・大豆		にんじん	きゅうり・とうもろこし	砂糖	ごま油		塩・酢・うすくちしょうゆ・こしょう	2.6
ラトウイユ	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・キャベツ・玉ねぎ エリンギ・ズッキーニ・なす		オリーブ油	白ワイン・チキンブイオン・コンソメ こしょう・塩・バジル			
10 月	ごはん					ご飯		626		
	牛乳		牛乳							
	おさかなかまぼこ(2こ)	◇おさかなかまぼこ								
	じゃがいもととり肉のピリからに	とり肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油・ごま油		酒・コチュジャン・しょうゆ・みりん	2.1
とうふとなめこのにぼしだしのみそ汁	とうふ・油揚げ・みそ		にんじん・こまつな	ねぎ・なめこ・えのきたけ			煮干しだし・昆布だし			
11 火	ごはん					ご飯		669		
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉と野菜のケチャップいため	ぶた肉		さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油		酒・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・こしょう	
	ブロッコリーのごまサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ・ごま		ガーリックパウダー・酢・こしょう・塩	2.1
キャベツのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ		油	チキンブイオン・コンソメ・塩・こしょう			
12 水	ごはん					ご飯		641		
	牛乳		牛乳							
	とり肉のカレーからあげ	とり肉			しょうが	でんぷん	油		ガーリックパウダー・酒・しょうゆ カレー粉・クミン・塩	
	ゆでぼしだいこんのもの	ぶた肉・さつま揚げ		にんじん	ゆで干し大根・しらたき	砂糖	油		酒・みりん・しょうゆ・かつおだし	2.0
かぼちゃのみそ汁	油揚げ・みそ		かぼちゃ・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし・昆布だし			
13 木	ごはん					ご飯		621		
	牛乳		牛乳							
	にくどうふ	ぶた肉・焼き豆腐			えのきたけ・玉ねぎ・しらたき	砂糖	油		酒・しょうゆ・みりん	
	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま		しょうゆ	2.2
たまごたまねぎのみそ汁	油揚げ・卵・みそ		にんじん	玉ねぎ・しめじ			かつおだし			
14 金	コッペパン					コッペパン		666		
	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		デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース	
	ブロッコリーのマヨネーズソテー	ぶた肉		ブロッコリー・にんじん さやいんげん	エリンギ		油・ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ・塩・こしょう	2.8
	野菜スープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも			塩・こしょう・コンソメ・チキンブイオン	
チョコクリーム					◇チョコクリーム					
17 月	スパゲティナポリタン	ぶた肉		にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ	油	ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・ 赤ワイン・塩・こしょう	586	
	牛乳		牛乳							
	まぐろカツ	◇まぐろカツ					油			
	かぼちゃサラダ	とり肉		かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	◇コーンドレッシング	塩・こしょう		
18 火	ごはん					ご飯		689		
	牛乳		牛乳							
	あげシューマイ(2,3こ)	◇シューマイ					油			
	チンジャオロースー	ぶた肉	寒天	ピーマン・赤ピーマン	しょうが・黄ピーマン・たけのこ ねぎ・にんにく	砂糖	ごま油		しょうゆ・酒・オイスターソース	2.3
ちゅうかふうコーンスープ			にんじん・にら	とうもろこし・玉ねぎ	でんぷん		中華スープストック・塩・こしょう			
19 水	ごはん					ご飯		647		
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉のソースいため	ぶた肉		にら	しょうが・玉ねぎ・エリンギ	でんぷん	油		中濃ソース・ウスターソース・塩・こしょう	
	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	砂糖	◇ごまドレッシング		しょうゆ・酢	2.0
なまあげといんげんのみそ汁	生あげ・みそ		さやいんげん・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ			かつおだし			

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となる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる			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			
20 木	ソフトめん					ソフトめん			623	
	牛乳		牛乳							
	やきぎょうざ (2, 3こ)	◇ぎょうざ								
	わかめサラダ	かまぼこ	わかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	酢・うすくちしょうゆ	3.2		
もやし肉みそスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・玉ねぎ・もやし	砂糖	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン・中華スープストック			
21 金	コッパン					コッパン			653	
	牛乳		牛乳							
	ミートボールのデミグラスにこみ	◇ミートボール		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		
	とうにゅうコンスープ	とり肉・豆乳		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油	シチュールウ・塩・こしょう・コンソメ		
	あじさいカクテルゼリー					◇ぶどうゼリー ◇サイダーゼリー		2.5		
24 月	ごはん					ご飯			642	
	牛乳		牛乳							
	キャベツとぶた肉のみそいため	ぶた肉・みそ	寒天	にんじん・にら	しょうが・にんにく・キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん		
	こんにゃくとかいそうのサラダ	まぐろ	わかめ こんぶ 赤つのまた 白すぎのり		枝豆・きゅうり	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・酢・こしょう		
	にくだんごのちゅうかスープ	◇ミートボール		こまつな・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ		ごま油	中華スープストック・しょうゆ・塩・こしょう		
25 火	げんまいごはん	茨城・守谷をたべよう献立 (太字は茨城、守谷の食材です)				ご飯・玄米			636	
	のむヨーグルト		のむヨーグルト							
	パプリカサラダ	まぐろ		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・黄ピーマン	砂糖	油	りんご酢・塩・こしょう		
	いばらきけんさんメロン				メロン					
	チキンカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールー①・カレールー②・ケチャップ	2.3	
26 水	ごはん					ご飯			642	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のあまなつソース	とり肉			ねぎ・甘夏みかん	でんぷん・砂糖	油	酒・しょうゆ		
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン		
	しょうがのはるさめスープ	なると		にんじん・にら	玉ねぎ・しめじ・しょうが	春雨	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・中華スープストック	2.1	
27 木	ごはん	♥いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥				ご飯			632	
	牛乳		牛乳							
	いわしのかばやき	いわし				でんぷん・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん		
	もやしのすのもの			にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢		
	とんじる	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	こんにゃく・玉ねぎ・ごぼう・えのきたけ			酒・かつおだし	1.9	
28 金	ミルクパン					◇ミルクパン			616	
	牛乳		牛乳							
	オムレツのつばマスタードソース	◇オムレツ				砂糖	油	ウスターソース・粒マスタード・白ワイン・しょうゆ		
	パンネのカレーいため	ぶた肉		にんじん	グリーンピース・玉ねぎ	マカロニ	油	カレールー・中濃ソース・カレー粉		
	ミネストローネ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ		オリーブ油	白ワイン・チキンブイヨン・しょうゆ 塩・こしょう・ガーリックパウダー・バジル	2.7	

※ 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な資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

## まきゅうしよくだより

6月は食育月間です

### ～守谷市ヘルスマイトさん考案！かみかみ献立を実施します～

今月は、食生活改善推進員（ヘルスマイトさん）が「歯と口の健康週間」にあわせて、みなさんの健康を考えた献立を作ってくれました。よくかんで、おいしく食べられるメニューがそろいましたよ。メッセージ動画も作ってくれましたので、給食を食べながら見てくださいね。



守谷市ホームページ  
ヘルスマイトさんについて

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間です



### むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



### ● もやしの肉みそスープ

人気 守谷市給食レシピ

#### レシピコメント

給食で大人気のソフトめんですが、毎回違ったスープを提供しています。具がめんからみやすく、野菜とたんぱく質がとれる栄養バランスのよい麺料理です。中華めんでもうどんでもおいしく食べられます。



#### 材料(4人分)

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

豚き肉	...	125 g
おろししょうが	...	小さじ1/3
たまねぎ	...	115 g
にんじん	...	50 g
もやし	...	110 g
コーン(缶)	...	35 g
サラダ油	...	小さじ1
しょうゆ	...	小さじ2と1/2
酒	...	小さじ2
砂糖	...	小さじ2
トウバンジャン	...	少量
中華だし	...	小さじ2
赤みそ	...	大さじ2
水	...	750 g
めん(中華麺、うどん)	...	4人分

#### 作り方

- 1 たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、豚き肉とおろししょうがを入れて炒める。
- 3 2にたまねぎ、にんじん、もやしを加えて炒める。
- 4 水を加えて煮る。
- 5 ※の調味料、コーンを加えて味を調える。
- 6 器にめんを盛り、5をかけて出来上がり。