



6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						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		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)
3 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	722
		牛乳		牛乳						
		まぐろカツ	◇まぐろカツ					油		2.9
		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	
4 火		ごはん					ご飯			801
		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・こんにゃく・赤つのまた		枝豆・きゅうり	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・酢・こしょう	2.7
		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	
5 水		コッペパン					コッペパン			816
		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	3.2
		あじさいカクテルゼリー					◇ぶどうゼリー ◇サイダーゼリー			
6 木		ごはん	ヘルスメイトさんのかみかみ献立				ご飯			893
		牛乳		牛乳						
		あげさばのわふうきのこソースがけ	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	2.5
		かみなり汁	とうふ・油揚げ・さつま揚げ		にんじん	大根・こんにゃく・ねぎ		ごま油	酒・しょうゆ・塩・かつおだし	
7 金		ごはん					ご飯			800
		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	2.8
		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	
10 月		ごはん					ご飯			775
		牛乳		牛乳						
		スタミナどんぐ	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	2.6
		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	
11 火		ごはん					ご飯			800
		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	2.8
		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	
12 水		黒パン					◇黒パン			779
		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	3.3
		ラタトゥイユ	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	
13 木		ごはん					ご飯			805
		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	2.4
		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	
14 金		ソフトめん					ソフトめん			784
		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	3.6
		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	
17 月		ごはん					ご飯			835
		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	2.8
		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	
18 火		ごはん	♡いばらき美味 (おい) しおDayメニュー (減塩の日) ♡				ご飯			776
		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	2.4
		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	
19 水		コッペパン					コッペパン			823
		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	3.8
		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			

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のになる		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 (k cal)	
			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)	
20	木	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			800	
		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	カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ		
21	金	ごはん					ご飯			889	
		牛乳		牛乳							
		あげシューマイ (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		3.1
		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		
24	月	ごはん					ご飯			775	
		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		2.6
		たまごとたまねぎのみそ汁	油揚げ・卵・みそ		にんじん	玉ねぎ・しめじ			かつおだし		
25	火	ごはん					ご飯			810	
		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		2.5
		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		
26	水	ミルクパン					◇ミルクパン			77	
		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	カレールウ・中濃ソース・カレー粉		3.7
		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		
27	木	ごはん					ご飯			840	
		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		2.1
		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		
28	金	ソフトめん					ソフトめん			827	
		牛乳		牛乳							
		やきぎょうざ (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		4.2
		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		

- ※ 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しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

まゆうしょくだより

6月は食育月間です

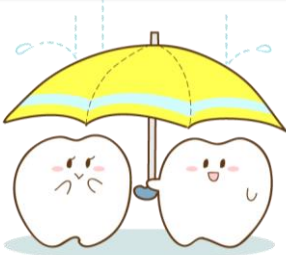
～守谷市ヘルスメイトさん考案！かみかみ献立を実施します～

今月は、食生活改善推進員（ヘルスメイトさん）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
ヘルスメイトさんについて

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です



● 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

豚ひき肉	...	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、豚ひ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。