

9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			エネルギー (k cal)
		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		たんぱく質 (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 きのこと 果物	穀類 いも類 さとう	油脂		食塩 (g)
2 月	ごはん					ご飯			659
	牛乳		牛乳						
	チキンなんばん	とり肉		しょうが	でんぷん 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ 酢		
	ブロッコリーとツナのタルタルサラダ	まぐろ	ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし		油 ノンエッグマヨネーズ	酢 こしょう ガーリックパウダー	29.8	
	にぼしだしの厚あげのみそしる	生あげ みそ		にんじん	もやし しめじ ねぎ		にぼしだし 昆布だし	1.9	
3 火	ミルクパン		脱脂粉乳			◇ミルクパン			651
	牛乳		牛乳						
	茨城県産 梨 (なし)			なし					
	コーンサラダ	とり肉		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢 うすくちしょうゆ こしょう ガーリックパウダー	27.5	
	ポークシチュー	ぶた肉	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油	赤ワイン デミグラスソース ビーフシチュールウ 塩 こしょう	2.5	
4 水	ごはん					ご飯			698
	牛乳		牛乳						
	蒸しとうもろこし			とうもろこし					
	小松菜と春雨のソテー	ロースハム	こまつな にんじん	もやし	春雨	ごま油	中華スープストック 塩 こしょう	25.8	
	厚あげのちゅうかに	生あげ ぶた肉	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	でんぷん 砂糖	油 ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース こしょう トウバンジャン	1.7	
5 木	ごはん					ご飯			683
	牛乳		牛乳						
	春巻き	◇春巻き				油			
	マーボーなす	ぶた肉 生あげ みそ	ピーマン	なす 玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	油 ごま油	しょうゆ テンメンジャン 酒 トウバンジャン	19.8	
	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ		中華スープストック しょうゆ 塩 チキンブイヨン ガーリックパウダー 酒	1.9	
6 金	ソフトめん					ソフトめん			585
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ	こむぎこ	油			
	ひじきサラダ	とり肉	ひじき	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	
	とりごぼう汁	生あげ とり肉	にんじん こまつな	大根 ねぎ ごぼう		ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし とうがらし	23.2	
9 月	手作りソースやきそば	ぶた肉	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ	蒸し中華めん 砂糖	油	酒 しょうゆ リスターソース オイスターソース 塩 こしょう	631	
	牛乳		牛乳						
	あげそばのピリからソース	◇そばでん粉つき		ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 トウバンジャン		
	かぼちゃのサラダ	とり肉	かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう		
								32.7	
								2.6	
10 火	コッペパン					◇コッペパン			667
	牛乳		牛乳						
	オムレツきのごソース	◇オムレツ		玉ねぎ えのきたけ	でんぷん	油	しょうゆ みりん		
	ブロッコリーとツナのガーリックソテー	まぐろ	ブロッコリー	とうもろこし にんにく		油 オリーブ油	白ワイン しょうゆ 塩 こしょう		
	チリビーンズ	ぶた肉 大豆	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	赤ワイン ケチャップ チリパウダー こしょう 塩	30.2	
								2.6	
11 水	ごはん	9月は防災月間 防災献立	牛乳			ご飯			692
	牛乳								
	チキンソテー	とり肉		玉ねぎ	砂糖 でんぷん	油	塩 酒 しょうゆ みりん		
	洋梨いりフルーツ缶詰ミックス			黄桃 バインアップル 洋梨					
	防災やさいカレー			◇ヒートレスやさいカレー				24.7	
								3.5	
12 木	ごはん	守谷市産 れんこん				ご飯			627
	牛乳		牛乳						
	肉団子のあまずに	◇肉団子	赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ	砂糖 でんぷん	油	ケチャップ 酢 しょうゆ		
	守谷市産新れんこんのサラダ	まぐろ		きゅうり れんこん とうもろこし		油 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう		
	しょうがスープ	とり肉	にんじん	大根 玉ねぎ カリフラワー しょうが		油	コンソメ 塩	23.3	
								1.9	
13 金	ごはん	お月見献立	牛乳			ご飯			645
	牛乳		牛乳						
	うさぎ型ハンバーグ	◇ハンバーグ		えのきたけ	砂糖 でんぷん		しょうゆ 酒		
	大根サラダ	かまぼこ	寒天	にんじん	大根 きゅうり	砂糖	油		
	いわしつみれと里いものみそしる	油あげ みそ ◇いわしのつみれ	にんじん こまつな	ねぎ	さといも		かつおだし 昆布だし	21.4	
	お月見ゼリー				◇お月見ゼリー (ブルーベリー)			1.8	
17 火	コッペパン					◇コッペパン			634
	牛乳		牛乳						
	メンチカツデミグラスソース	◇メンチカツ			砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ		
	りんごゼリーあえ			りんご	◇りんごゼリー				
	ジュリエヌスープ	ベーコン	にんじん	大根 セロリ ねぎ えのきたけ		オリーブ油	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう パセリ ガーリックパウダー	24.8	
								2.2	
18 水	ごはん					ご飯			638
	牛乳		牛乳						
	タコライスの具	ぶた肉 とり肉 大豆	にんじん トマト	しょうが 玉ねぎ セロリ		油	酒 ケチャップ ウスターソース コンソメ チリパウダー		
	チーズサラダ		チーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	油		
	とうがんのとりがらスープ	とり肉	にんじん チンゲンサイ	とうがん 玉ねぎ ねぎ しょうが		ごま油	酢 うすくちしょうゆ こしょう	28.0	
							塩 しょうゆ こしょう とりがらスープ ガーリックパウダー 中華スープストック	1.9	
19 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			613
	牛乳		牛乳						
	やしししゃも (2個)	子持ちししゃも							
	ぶた肉のスタミナいため	ぶた肉	にら にんじん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	砂糖 でんぷん	油	酒 オイスターソース しょうゆ こしょう		
	なめこのみそしる	みそ	こまつな にんじん	大根 なめこ ねぎ			かつおだし 昆布だし	26.3	
								1.9	
20 金	ソフトめん					ソフトめん			623
	牛乳		牛乳						
	煮卵	◇煮卵							
	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		
	カレーうどんスープ	油あげ ぶた肉 なると	にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ	砂糖 でんぷん		酒 カレールウ① カレールウ② カレー粉 しょうゆ みりん かつおだし	29.3	
								2.6	

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とになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (k cal)
			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		たんぱく質 (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 きこの果物	穀類 いも類 さとう	油脂		食塩 (g)
24	火	コッペパン 牛乳		牛乳			◇コッペパン			657
		タンドリーチキン	とり肉		にんにく		油	パプリカ粉 カレー粉 クチャップ みりん		
		粉ふきいも				じゃがいも		塩 こしょう パセリ	29.9	
		コーンチャウダー	ソーセージ	牛乳	にんじん	とうもろこし しめじ 玉ねぎ	こむぎこ	バター 油	コンソメ 塩 こしょう パセリ	2.8
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			654
		ローズポークのみそカツ	◇とんかつ ハ丁みそ みそ			砂糖 でんぷん	油	みりん 酒		
		りっちゃんサラダ	ロースハム かつお節	昆布	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	こしょう 酢 ガーリックパウダー うすくちしょうゆ	25.6
		かぼちゃのみそしる	油あげ とり肉 みそ		かぼちゃ にんじん こまつな	玉ねぎ			酒 かつおだし 昆布だし	2.0
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			627
		とり肉のからあげ	とり肉		しょうが にんにく	でんぷん	油	塩 酒 しょうゆ		
		れんこんのいために	ぶた肉		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん とうがらし 酒	28.6
		すましじる	とうふ かまぼこ		水菜	大根 えのきたけ ねぎ			酒 うすくちしょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	1.9
27	金	ごはん 牛乳	守谷生まれ献立	牛乳			ご飯			665
		さばの塩焼き	さば					しお		
		煮びたし	油あげ	チンゲンサイ にんじん	白菜			しょうゆ みりん かつおだし	27.1	
		守谷生まれのとんじる	ぶた肉 みそ	にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	油	酒 かつおだし 昆布だし	2.6	
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			647
		いかフライソースがけ	いか			こむぎこ パン粉	油	ウスターソース		
		切り干し大根のにも	とり肉		にんじん	切干大根 しらたき 枝豆	砂糖	油	しょうゆ 酒 かつおだし みりん	27.8
		ごまみそしる	みそ		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも	ごま	かつおだし 昆布だし	2.1

※ 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。

きゅうしよくだより

9月は防災月間です

9月1日は防災の日、9月は防災月間です。

給食センターでは、災害など、調理できない場合の備えとして温めずにおいしく食べられる「ヒートレスカレー」を保管しています。非常食を食べながら補充していくことを「ローリングストック」といいます。非常食は備えが大切ですが、食べなれていないといざというときに心身を満たすことができません。

おうちでも、災害時の食事を考えてみませんか？

今月は防災献立として「防災やさいカレー」缶詰をつかった「フルーツミックス」を提供します。



9月17日は中秋の名月です

お月見

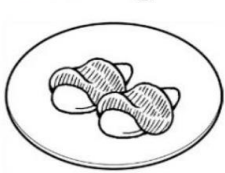
旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だ
んご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。

月見だんご

ところがわれば



一般的に、丸い形の
だんごを15個(また
は13個)重ねて供
えます。



おもに関西地域では
さといもに見立てた
だんご(あんこつき)
を供えます

● シャキシャキ! 守谷市産 新れんこんサラダ

人気 守谷市 給食レシピ

レシピコメント

守谷市産のれんこんを使った大人気のサラ
ダです。新れんこんは8月上旬から9月に
出るもので、シャリシャリとしたみずみずしい
食感とあっさりとした味わいが特徴です。
ドレッシングにごまを加えてもコクが出てお
いしく食べれますよ。



材料(4人分)

ツナ油漬け	...	50 g
きゅうり	...	60 g
れんこん	...	150 g
コーン	...	50 g
Aマヨネーズ	...	大さじ3
A酢	...	小さじ1/2
A塩	...	少々
Aこしょう	...	少々

作り方

- 1 ツナは冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 きゅうりを輪切りにし、お湯でさっとゆで水けを切り冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 れんこんは薄くちよう切りにして下ゆでし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 Aをまぜ、ドレッシングを作る。
- 5 1・2・3をあわせ、Aと和える。

クックパッド・守谷市公式キッチン

～給食のメニューがクックパッドに掲載されています～

<https://cookpad.com/kitchen/55079635>



鮭のコーンマヨネーズ焼き



みんな大好き！給食のチキンカレー