

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			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			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	23.3		
		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	1.9	
3	火	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		
4	水	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	
5	木	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	23.2	
		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	2.4	
6	金	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 ピーフシチュールウ 塩 こしょう	2.5	
9	月	ごはん					ご飯			613	
		牛乳		牛乳							
		やきししゃも (2個)	子持ちししゃも								
		ぶた肉のスタミナのため	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	26.3	
		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	1.9	
10	火	ごはん					ご飯			627	
		牛乳		牛乳							
		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	
11	水	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 ウスターソース オイスターソース 塩 こしょう	631	
		牛乳		牛乳							
		あげさばのピリからソース	◇さばでん粉つき			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	
12	木	ごはん					ご飯			647	
		牛乳		牛乳							
		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	
13	金	コッペパン					◇コッペパン			657	
		牛乳		牛乳							
		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 ケチャップ 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	
17	火	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	酢 うすくちしょうゆ こしょう	28.0	
		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	塩 しょうゆ こしょう 中華スープストック ガーリックパウダー とりがらスープ	1.9	
18	水	ごはん	お月見献立				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	うすくちしょうゆ 酢 塩	21.4	
		いわしつみれと里いものみそしる	油あげ みそ		にんじん こまつな	ねぎ	さといも		かつおだし 昆布だし	1.8	
お月見ゼリー	◇いわしのつみれ				◇お月見ゼリー (ブルーベリー)						
19	木	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	29.3	
		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	2.6	
20	金	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			24.8	
		ジュリエンヌスープ	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	2.2	

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)	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 きこの果物	穀類 いも類 さとう	油脂				
24	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			659	
		牛乳		牛乳								
		チキンなんばん	とり肉			しょうが	でんぶん 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ 酢		29.8	
		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			
		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		
25	水	ごはん	守谷生まれ献立					ご飯			665	
		牛乳		牛乳								
		さばの塩焼き	さば								27.1	
		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			
		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	2.0		
26	木	ごはん	防災献立					ご飯			692	
		牛乳		牛乳								
		チキンソテー	とり肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油	塩 酒 しょうゆ みりん		24.7	
		洋梨いりフルーツ缶詰ミックス				黄桃 パインアップル 洋梨						
		防災やさいかレー			◇ヒートレスやさいかレー					3.5		
27	金	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	でんぶん	油	しょうゆ みりん		30.2	
		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	ホエイプロテインパウダー アミノ酸	2.6		
30	月	ごはん					ご飯				654	
		牛乳		牛乳								
		ローズポークのみそカツ	◇とんかつ 八丁みそ みそ				砂糖 でんぶん	油	みりん 酒		25.6	
		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 ゆめ			
		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		

※ 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？

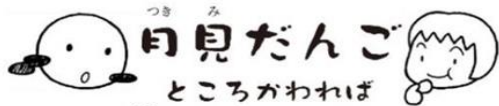
今月は防災献立として「防災やさいかレー」缶詰をつかった「フルーツミックス」を提供します。



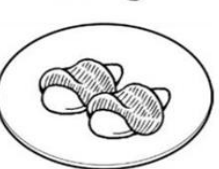
9月17日は中秋の名月です

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。



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

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 れんこんは薄くいちょ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