

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)	たんぱく質 (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			食塩 (g)
2	月	ごはん					ご飯		876		
		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	23.6
		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	2.6		
3	火	ごはん					ご飯		821		
		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 しょうゆ ガーリックパウダー	36.3
		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	2.5		
4	水	ミルクパン		脱脂粉乳			◇ミルクパン		819		
		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 しょうゆ ガーリックパウダー	34
		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 しょうゆ	3.1		
5	木	ごはん					ご飯		796		
		牛乳		牛乳							
		タコライス	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 しょうゆ	33.8
		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 しょうゆ 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	2.5		
6	金	ごはん					ご飯		851		
		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 しょうゆ	30.2
		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 しょうゆ トウバンジャン	1.9		
9	月	ごはん					ご飯		822		
		牛乳		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	砂糖				29.1
		防災やさいカレー			◇ヒートレスやさいカレー			3.7			
10	火	ごはん					ご飯		813		
		牛乳		牛乳							
		ロースポークのみそカツ	◇とんかつ 八丁みそ 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		しょうゆ 酢 ガーリックパウダー うすくちしょうゆ	30.9
		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	2.6		
11	水	コッペパン					◇コッペパン		838		
		牛乳		牛乳							
		オムレツきのごソース	ブレンオムレツ			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 しょうゆ	37.4
		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 しょうゆ 塩	3.5		
12	木	ごはん					ご飯		795		
		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	37
		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	2.4		
13	金	ソフトめん					◇ソフトめん		755		
		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 しょうゆ	28.8
		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	3.2		
17	火	ごはん					ご飯		812		
		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	26.5
		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	2.4		
		お月見ゼリー					◇お月見ゼリー (ブルーベリー)				
18	水	コッペパン					◇コッペパン		819		
		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 しょうゆ パセリ	37.8
		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 しょうゆ パセリ	3.6	
19	木	ごはん					ご飯		784		
		牛乳		牛乳							
		肉団子のあまずし	◇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 しょうゆ	28.2
		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	2.4	
20	金	ごはん					ご飯		807		
		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	
		切り干し大根のもの	とり肉		にんじん	切り干し大根 しらたき 枝豆	砂糖	油		しょうゆ 酒 かつおだし みりん	33.3
		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	2.4		

茨城県産 梨

防災献立



守谷市産 れんこん

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)	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 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				
24	火	ごはん 牛乳 やしししゃも (2個) ぶた肉のスタミナいため なめこのみそしる	牛乳 子持ちししゃも ぶた肉 みそ			ご飯					745 29.9 2.3
25	水	コッパン 牛乳 メンチカツデミグラスソース りんごゼリーあえ ジュリエンスープ	牛乳 ◇メンチカツ			◇コッパン 砂糖 ◇りんごゼリー	油				793 31.1 3.1
26	木	手作りソースやきそば 牛乳 あげそばのピリからソース かぼちゃのサラダ	ぶた肉 牛乳 ◇さばでん粉つき とり肉	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり	蒸し中華めん 砂糖 砂糖 じゃがいも	油				760 39.3 3.5
27	金	ソフトめん 牛乳 煮卵 ほうれん草のごまあえ カレーうどんスープ	牛乳 ◇煮卵		ほうれん草 にんじん にんじん	ソフトめん 砂糖 砂糖 でんぷん	ごま				795 35.2 3.3
30	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 煮びたし 守谷生まれのとんじり	牛乳 さば 油あげ ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん にんじん	ご飯 白菜 ごぼう こんにゃく ねぎ じゃがいも					828 32.9 2.6

※ 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。

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「防災やさしいカレー」缶詰をつかった「フルーツミックス」を提供します。



● 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月に出回るもので、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られますよ。



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

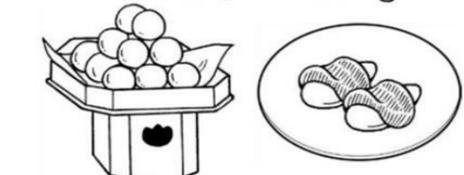
- 1 ツナは冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 きゅうりを輪切りにし、お湯でさっとゆで水けを切り冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 れんこんは薄くいちょう切りにして下ゆでし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 Aをまぜ、ドレッシングを作る。
- 5 1・2・3をあわせ、Aと和える。

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



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

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>

