

10月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター
Aブロック

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とになる			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		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・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩（g）
1	火	コッペパン					◇コッペパン			682
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグ玉ねぎソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	でんぷん	油	しょうゆ・みりん	28.7 2.9
		ブロッコリーとツナのコブサラダ	大豆・ひよこ豆・青えんどう豆・赤いんげん豆・まぐろ		ブロッコリー・にんじん			ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・こしょう・チリパウダー	
キャベツのコンソメスープ	ソーセージ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう			
2	水	ごはん	だしのちがいを味わうみそ汁①（煮干しと赤みそ）				ご飯			657
		牛乳		牛乳						
		とうふステーキそぼろあんかけ	◇とうふステーキ・とり肉			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
		さつまいもとぶた肉のきんぴら	ぶた肉		にんじん・さやいんげん		さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	27.6 1.9
		ねぎとにぼしだしのみそ汁	みそ		にんじん・こまつな	もやし・ねぎ・しめじ			煮干しだし・昆布だし	
3	木	ごはん	だしのちがいを味わうみそ汁②（かつお節と白みそ）				ご飯			614
		牛乳		牛乳						
		ちくぜんに	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・こんにゃく	さといも・砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	
		しょうがあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	キャベツ・しょうが			しょうゆ・みりん	
		わかめととうふのかつおだしのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし・昆布だし	
		のりふりかけ							◇のりふりかけ	
4	金	ごはん					ご飯			686
		牛乳		牛乳						
		オレンジ				オレンジ				
		ブロッコリーと糸かまぼこのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢・しょうゆ・こしょう	22.5 2.0
スパイスチキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖・こむぎこ	油	赤ワイン・チャツネ・トマトソース・しょうゆ・がらスープ・カレー粉・ターメリック・ローレル・ガラムマサラ・こしょう・塩			
7	月	ごはん					ご飯			627
		牛乳		牛乳						
		いかとさといものにももの	とり肉・さつまあげ・いか			玉ねぎ・枝豆	さといも・砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	
		りっちゃんサラダ	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	28.3 1.9
こんさいのごまみそ汁	とうふ・みそ		にんじん	大根・れんこん・ごぼう・ねぎ		ごま	煮干しだし・昆布だし			
8	火	ココアあげパン（乳卵なし）					◇乳卵なしコッペパン	油	ココア ◇ミルメークココア	653
		牛乳		牛乳						
		とうにゅうグラタン	◇とうにゅうグラタン							
		ぶた肉と大豆のトマトにこみ	ぶた肉・赤いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・チリパウダー	20.8 1.7
9	水	ごはん	十三夜献立				ご飯			676
		牛乳		牛乳						
		肉だんごのあまずあんかけ（2こ3こ）	◇肉団子			玉ねぎ	砂糖	油	ケチャップ・酢・しょうゆ	
		れんこんサラダ			にんじん	キャベツ・れんこん・枝豆	砂糖	ごま油	塩・酢・うすくちしょうゆ・ガーリックパウダー	24.5 2.2
		くりのこめこ和風シチュー	とり肉・白いんげん豆・みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しめじ	栗・米粉	バター・油	塩・こしょう・しょうゆ	
10	木	ごはん					ご飯			675
		牛乳		牛乳						
		手作りさばのしょうがに	さば			しょうが			しょうゆ・みりん・酒	
		ひじきと大豆のにももの	とり肉・大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	33.8 2.7
とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・大根・ごぼう・こんにゃく			酒・煮干しだし・昆布だし			
11	金	ソフトめん					◇ソフトめん			657
		牛乳		牛乳						
		あげいかのごまソース	いか			にんにく	でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ	
		じゃがいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・こんにゃく・枝豆	じゃがいも・砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん	32.5 2.9
		とりだしのわかめうどんスープ	とり肉・油あげ・なると	わかめ	にんじん	ねぎ・しめじ・えのきたけ・しょうが	でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩・とうがらし・昆布だし・チキンブイヨン・かつおだし・とりガラスープ	
15	火	コッペパン					◇コッペパン			620
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						
		とり肉とれんこんのバジルいため	とり肉			玉ねぎ・エリンギ・れんこん	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	塩・白ワイン・しょうゆ・コンソメ・こしょう・バジル	
		キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	酢・うすくちしょうゆ	25.4 2.7
かぼちゃととうにゅうのスープ	ベーコン・豆乳		かぼちゃ	玉ねぎ	じゃがいも	油	シチュールウ・コンソメ・塩・こしょう			
16	水	ごはん					ご飯			654
		牛乳		牛乳						
		オムレツデミグラスソース	◇オムレツ			玉ねぎ	砂糖	油	デミグラスソース・赤ワイン・塩・こしょう	
		ぶた肉と野菜のソテー	ぶた肉	寒天	にんじん	玉ねぎ・しめじ・とうもろこし		油	しょうゆ・コンソメ・こしょう	28.3 2.0
大根とねぎのしょうがスープ	とり肉		にんじん・こまつな	大根・ねぎ・しょうが		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩			
17	木	ソフトめん					◇ソフトめん			652
		牛乳		牛乳						
		フライドさつまいも				茨城県産さつまいも	さつまいも	油		
		ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ	とり肉・かつお節		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう	24.5 2.4
		けんちんうどん汁	ぶた肉・とうふ・油あげ		にんじん	玉ねぎ・大根・えのきたけ		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし・昆布だし	
18	金	ごはん					ご飯			670
		牛乳		牛乳						
		あげかつおのごうみソース	かつお			にんにく・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	
		ジャーチャンドーフ	ぶた肉・生あげ	寒天	にんじん	もやし・玉ねぎ・しょうが	砂糖	油・ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・酒・トウバンジャン・中華スーブストック	31.2 2.0
		はるさめスープ	とり肉		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・塩・中華スーブストック	

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とになる			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		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・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩（g）
21 月	ごはん	♥いばらき美味（おい）しおDayメニュー（減塩の日）♥				ご飯		645	
	牛乳		牛乳						
	すぶた	◇ミートボール	にんじん・ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ		
	もやしと糸かまぼこのサラダ	かまぼこ	ほうれんそう	もやし・きゅうり	砂糖	油	塩・酢	24.6 1.9	
	白菜の中華スープ	とり肉・とうふ・なると	にんじん・チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・中華スープ ストック・オイスターソース		
22 火	ミルクパン					◇ミルクパン		618	
	牛乳		牛乳						
	さばのスパイス焼き	さば					カレー粉・しょうゆ・ガーリックパウダー		
	マスタードドレッシングサラダ	とり肉	にんじん	カリフラワー・きゅうり	砂糖	オリーブ油	粒マスタード・酢・塩・こしょう	31.7 1.9	
	ポトフ	ソーセージ	にんじん	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも		白ワイン・チキンブイヨン・コンソメ・ 塩・こしょう・ローレル		
23 水	ごはん					ご飯		701	
	牛乳		牛乳		茨城県産さつまいも				
	とり肉のバーベキューソース	とり肉		しょうが・玉ねぎ	でんぷん	油	ガーリックパウダー・酒・しょうゆ・ケ チャップ・中濃ソース		
	さつまいもとりんごのバターに			りんご・レーズン・レモン	さつまいも・砂糖	バター	塩	24.4 1.9	
	野菜のぐだくさんスープ	ベーコン	にんじん・さやいんげん	キャベツ・玉ねぎ・セロリ・とう もろこし・にんにく		油	白ワイン・チキンブイヨン・コンソメ・ 塩・こしょう		
24 木	ごはん					ご飯		618	
	牛乳		牛乳						
	ぶたキムチ	ぶた肉	にんじん	しょうが・もやし・玉ねぎ・しら たき・◇白菜キムチ	でんぷん	油	しょうゆ・みりん		
	キャベツのかんこく風サラダ		焼のり	にんじん・こまつな	キャベツ		ごま油・ごま	うすくちしょうゆ・塩・ガーリックパウダー	26.8 2.9
	とりだしのねぎスープ	とり肉・とうふ	にんじん	ねぎ・えのきたけ・しょうが			中華スープストック・塩・こしょう・う すくちしょうゆ・とりがらすープ		
25 金	ソフトめん					◇ソフトめん		623	
	牛乳		牛乳						
	れんこんのいそべあげ		青のり		れんこん	こむぎこ	油		塩
	キャベツとツナのごまサラダ	まぐろ		こまつな・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ	24.1 2.5
	もやし肉みそスープ	ぶた肉・とり肉・みそ	にんじん	しょうが・玉ねぎ・もやし・とう もろこし	砂糖	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン・中華 スープストック		
28 月	ごはん					ご飯		632	
	牛乳		牛乳						
	こまいフライ	◇こまいフライ				油	中濃ソース・ウスターソース		
	大根とぶた肉のうまに	ぶた肉	にんじん	大根・こんにゃく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	26.4 2.0	
	キャベツと玉ねぎのみそ汁	油あげ・みそ	にんじん	キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ			煮干しだし・昆布だし		
29 火	アップルパン	🍎 ハロウィーンメニュー 🍎				◇アップルパン		601	
	牛乳		牛乳						
	ジャーマンポテト	ソーセージ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう		
	むらさきキャベツのサラダ	かまぼこ		キャベツ・きゅうり・とうもろこ し・むらさきキャベツ	砂糖	油	うすくちしょうゆ・酢・ガーリックパウ ダー・こしょう	25.8 2.7	
	トマトスープ	とり肉	にんじん・さやいんげん・トマト	玉ねぎ・にんにく		油	チキンブイヨン・塩・こしょう・コンソメ		
30 水	ごはん					ご飯		624	
	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	酒・しょうゆ・塩		
	わかめサラダ		わかめ	にんじん・こまつな	もやし・とうもろこし	砂糖	ごま油	酢・うすくちしょうゆ	28.2 2.2
	いしかり汁	さけ・油あげ・みそ	にんじん	しょうが・大根・ねぎ	じゃがいも		酒・昆布だし		
31 木	ごはん					ご飯		666	
	牛乳		牛乳						
	ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
	こめこマカロニのツナサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ・とうもろこし	米粉マカロニ・砂糖	油	塩・こしょう・酢	21.3 2.2
	ポークカレー	ぶた肉	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②・カレールウ①・ケチャップ		

※ 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

スチームコンベクション オープンで さばの生姜煮をつくる

給食センターでさばの生姜煮を作るには、スチームコンベクションオープンという機械を使います。この機械はオープンという名前が付いていますが、熱と蒸気をうまく使って、焼く、炒める、煮る、蒸す、揚げる調理ができます。動画を用意しましたので、給食の時間にぜひ見てくださいね。



バットにさばを並べ、煮汁を入れて、「おとしぶた」をします。



バットは、1つのオープンに14個入ります。

● 豆をおいしく食べよう！ 豚肉と大豆のトマト煮

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

子どもたちが苦手な食品のひとつである大豆。豚肉とトマトと一緒に煮込み、コンソメの味付けで食べやすくなっています。とけるチーズを加えてボリュームアップするなど、アレンジが可能です。



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

豚小間肉	・・・	100 g
じゃがいも	・・・	200 g
玉ねぎ	・・・	100 g
にんじん	・・・	75 g
大豆（缶）	・・・	50 g
油	・・・	2.5 g
トマト（缶）	・・・	40 g
〔ケチャップ	・・・	10 g
※ トマトピューレ	・・・	15 g
コンソメ	・・・	2.5 g
塩	・・・	0.5 g
こしょう	・・・	少々
チリパウダー	・・・	少々
パセリ	・・・	少々

作り方

- 1 じゃがいもは2cm程度の角切りにする。
- 2 玉ねぎとにんじんは1cm程度の角切りにする。
- 3 パセリはみじん切りにして、さっと水にさらし、ザルにあげておく。
- 4 鍋に油を熱し、豚小間肉と玉ねぎ、4にんじんを入れて炒める。
- 5 豚小間肉の色が変わったら、じゃがいも、大豆（缶）、トマト（缶）を入れて中火で煮る。
- 6 ※の調味料を入れて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- 7 塩、こしょう、チリパウダーで味を調える。
- 8 皿に盛り、パセリをのせる。