

10月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター
B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（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・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩（g）
1	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		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				
2	水	ごはん				ご飯		670		
		牛乳		牛乳						
		あげかつおのこうみソース	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・中華スープストック	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・中華スープストック				
3	木	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	
		じゃがいものそばろに	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			
4	金	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	
		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	28.7 2.9	
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				
7	月	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	
8	火	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			
9	水	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				
10	木	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				
11	金	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				
15	火	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				
16	水	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・とりガラスープ				
17	木	ごはん				ご飯		627		
		牛乳		牛乳						
		いかとさといものにもの	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				
18	金	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				

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					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	
	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	チキンブイオン・コンソメ・塩	2.0	
22 火	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	
	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	1.9	
23 水	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	26.6	
	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		2.2
24 木	ソフトめん					◇ソフトめん			652	
	牛乳		牛乳		茨城県産さつまいも					
	フライドさつまいも				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	
	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	2.4	
25 金	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	
	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	チキンブイオン・塩・こしょう・コンソメ	2.7	
28 月	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	
	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	2.2	
29 火	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	
	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	2.2	
30 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		茨城県産りんご 🍏	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	
	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・チキンブイオン・コンソメ・塩・こしょう	1.9	
31 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	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	
	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	2.7	

- ※ 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



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。

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。

● 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。豚肉や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。