

# 10月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター  
C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・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			
1 火	ごはん					ご飯			811	
	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		
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	34.1 2.6		
2 水	コッペパン					◇コッペパン			781	
	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		
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	32.2 3.5		
3 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			807	
	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		
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	29.9 2.3		
4 金	ソフトめん					◇ソフトめん			845	
	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		
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	40.2 3.7		
7 月	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			819	
	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		
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	33.1 2.4		
8 火	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			771	
	牛乳		牛乳							
	ちくげんに	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		
	しょうがあげ	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節のみそ汁	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	32.0 3.0		
のりふりかけ							◇のりふりかけ			
9 水	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	806	
	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	24.3 2.1		
10 木	ごはん					ご飯			855	
	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		
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	26.8 2.5		
11 金	ごはん					ご飯			785	
	牛乳		牛乳							
	いかとさといものにももの	とり肉・さつまいも・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		
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	34.0 2.3		
15 火	ごはん	十三夜献立				ご飯			868	
	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		
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	粟・米粉	バター・油	塩・こしょう・しょうゆ	31.2 2.9		
16 水	コッペパン					◇コッペパン			867	
	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		
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	35.8 3.9		
17 木	ごはん					ご飯			846	
	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		
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	41.3 3.6		
18 金	ソフトめん					◇ソフトめん			842	
	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		
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	30.8 3.2		

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)					
21	月	ごはん					ご飯		780		
		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	
		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	
22	火	ごはん					ご飯		789		
		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	
23	水	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		
		ミルクパン					◇ミルクパン		792		
		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	
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				
24	木	ごはん					ご飯		872		
		牛乳		牛乳							
		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	
25	金	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		
		ごはん						ご飯	789		
		牛乳		牛乳							
		こまひフライ	◇こまひフライ					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	
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				
28	月	ごはん					ご飯		829		
		牛乳		牛乳							
		ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー				
		こめこま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	
29	火	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	カレーウ②・カレーウ①・ケチャップ		
		ごはん						ご飯	835		
		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	
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				
30	水	アップルパン					◇アップルパン		792		
		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	
31	木	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		
		ソフトめん					◇ソフトめん		809		
		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	
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				

※ 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

### 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下さいね。



パットにさばを並べ、煮汁を入れて、「おとしぶた」をします。



パットは、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 給食レシピ 守谷市

#### 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、コンソメの味付けて食べやすくしています。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)

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、ざっと水にさらし、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。