

11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						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		調味料他	エ ン エ ル ギ ー (k c a l)
			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	金	ごはん					ごはん			682
		牛乳		牛乳						
		とうふハンバーグえのきソース	◇豆腐ハンバーグ			えのきたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	しょうゆ・みりん・さけ		
		ゆでほしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん	ゆでほしだいこん・しらたき・えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ・さけ・かつおだし・みりん	26.1
		とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・はくさい・こんにゃく		あぶら	さけ・かつおだし・こんぶだし	2.1
5	火	コッペパン					◇コッペパン			663
		牛乳		牛乳						
		ミートボールのデミグラス煮込み	◇肉団子		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ		あぶら	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・塩	
		じゃがいものコンソメいため	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	しょうゆ・コンソメ	29.4
		チリトマトスープ	ぶた肉・だいず		にんじん・トマト	にんにく・カリフラワー・玉ねぎ		あぶら	トマトソース・コンソメ・チリパウダー・塩・こしょう・あかワイン	3.1
6	水	ごはん	世界の料理献立【かんこく】				ごはん			638
		牛乳			牛乳					
		ヤンニョムチキン		とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	あぶら	
		キャベツとりのサラダ			やきのり	にんじん・みずな	キャベツ・きゅうり		ごまあぶら	ガーリックパウダー・しょうゆ・塩・こしょう
		はるさめスープ	ぶた肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	はるさめ	しょうゆ・さけ・塩・ちゅうかスーパーストック	1.9	
7	木	ごはん	♡いばらき美味しおDay献立♡				ごはん			643
		牛乳			牛乳					
		ぶたにくのしょうがレモンいため		ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・キャベツ・レモン	さとう	あぶら	
		さといものおかかマヨネーズあえ		かつおぶし		ブロッコリー	きゅうり	さといも	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし・こんぶだし	2.0
8	金	ソフトめん					◇ソフトめん			619
		牛乳		牛乳						
		やきぎょうざ（2個3個）	◇ぎょうざ							
		寒天サラダ	とりにく	寒天	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	す・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	27.8
		みそラーメンスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	にんにく・しょうが・もやし・ねぎ・とうもろこし		ごまあぶら	さけ・ちゅうかスーパーストック・しょうゆ・トウバンジャン・ガラスープ	2.9
11	月	ごはん					ごはん			629
		牛乳		牛乳						
		ぶたにくとなまあげのみそいため	ぶた肉・なまあげ・みそ		にんじん	キャベツ・しょうが	さとう・でんぶん	あぶら	トウバンジャン・しょうゆ・さけ	
		わかめともやしのサラダ	まぐろ	わかめ		もやし	さとう	あぶら	しょうゆ・す	28.1
		ごもくスープ	とり肉・なると		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・玉ねぎ	でんぶん	ごまあぶら	塩・こしょう・しょうゆ・ちゅうかスーパーストック・オイスターソース	2.1
12	火	米パン					◇こめパン			705
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	さとう	あぶら	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース	
		カリフラワーサラダ	とりにく		にんじん	カリフラワー・えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	す・塩	30.7
		コンソメスープ	ソーセージ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ		オリーブオイル	しろワイン・チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう・ガーリックパウダー・バジル	2.6
13	水	ごはん					ごはん			665
		牛乳		牛乳						
		ごもくはるまき	◇はるまき					あぶら		
		はくさいのちゅうかいため	ぶた肉		にんじん	はくさい・玉ねぎ・たけのこ・しょうが	さとう・でんぶん	ごまあぶら	こしょう・塩・ちゅうかスーパーストック・オイスターソース・しょうゆ	25.5
		わかめスープ	とり肉・とうふ・なると	わかめ	にんじん	もやし・ねぎ			ちゅうかスーパーストック・塩・しょうゆ	2.6
14	木	ソフトめん					◇ソフトめん			605
		牛乳		牛乳						
		焼きいも（2こ3こ）					◇やきいも			
		しょうががあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	はくさい・しょうが			しょうゆ・みりん	26.2
		にくうどんじる	ぶた肉・とうふ・あぶらあげ		にんじん・こまつな	えのきたけ	さとう・でんぶん	しょうゆ・みりん・さけ・塩・かつおだし・こんぶだし	2.3	
15	金	ごはん					ごはん			606
		牛乳		牛乳						
		チキンソテーたまねぎソース	とり肉			玉ねぎ・にんにく	でんぶん	あぶら	塩・こしょう・しょうゆ・みりん・オイスターソース	
		ひじきとだいずのもの	さつまあげ・だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ・みりん・かつおだし	26.5
		きのこのみそしる	なまあげ・みそ		にんじん	だいこん・えのきたけ・なめこ・ねぎ		かつおだし・こんぶだし	2.4	
18	月	ごはん	★茨城をたべようWeek献立★				ごはん			656
		のむヨーグルト			のむヨーグルト					
		オムレツ		◇オムレツ						
		マスタードサラダ		かまぼこ		あかピーマン	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	つばマスタード・しょうゆ・す・塩・こしょう
		常陸牛のハッシュドビーフ	牛肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	あかワイン・デミグラスソース・ビーフシチュールウ・塩・こしょう	2.0
19	火	アッフルパン	★茨城をたべようWeek献立★				◇アッフルパン			635
		牛乳			牛乳					
		とりにくとだいずのトマトにこみ		とり肉・だいず		にんじん・トマト	玉ねぎ		あぶら	
		もやしとツナのサラダ		まぐろ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	あぶら	す・塩・うすくちしょうゆ・こしょう
		守谷市産キャベツのポトフ	ソーセージ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・かぶ			塩・こしょう・チキンブイヨン・コンソメ	2.9
20	水	むぎごはん	★茨城をたべようWeek献立★				ごはん・むぎ			684
		牛乳			牛乳					
		なつとう		◇なつとう						
		ピリからにくじゃが		ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	コチュジャン・しょうゆ・さけ・みりん
		しおちゃんこじる	とり肉・あぶらあげ・とうふ		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ・ねぎ・しょうが		あぶら	さけ・うすくちしょうゆ・塩・チキンブイヨン・かつおだし・みりん・塩	2.2

日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						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	調味料他	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	木	ごはん 牛乳	★茨城をたべようWeek献立★	牛乳			ごはん			616
		ぶたにくとれんこんのスタミナいため みずなとパプリカのサラダ	ぶた肉 かまぼこ	にんじん みずな	れんこん・玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きピーマン	さとう	ごまあぶら あぶら	さけ・しょうゆ・塩・トウバンジャン す・塩・こしょう		
		さけとこんさいのかすじる	さけ・あぶらあげ・みそ	にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・こんにやく・しょうが			かつおだし・こんぶだし・酒かす	25.2 1.9	
22	金	ごはん 牛乳	★茨城をたべようWeek献立★	牛乳			ごはん			641
		さばのびりからソース あぶらあげのにびたし さといものみそしる	さば あぶらあげ とり肉・みそ		にんにく・しょうが ほうれんそう・にんじん にんじん	さとう・でんぶん もやし はくさい・えのきたけ	あぶら あぶら さといも	しょうゆ・トウバンジャン・す しょうゆ・みりん・かつおだし かつおだし・こんぶだし		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			681
		いわしのからあげ 守谷市産れんこんサラダ かきたまスープ	いわし まぐろ たまご・とうふ		しょうが みずな れんこん・とうもろこし にんじん・ほうれんそう	でんぶん でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ ガーリックパウダー・す・塩 かつおだし・しょうゆ・塩		
26	火	コッペパン 牛乳		牛乳			◇コッペパン			676
		オレンジ ぶたにくとやさいのケチャップいため こめこのクリームシチュー			オレンジ 玉ねぎ 玉ねぎ・しめじ	さとう あぶら	あぶら さけ・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・こしょう コンソメ・塩・こしょう			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			715
		チキンナゲット (2こ3こ) ブロッコリーサラダ ポークカレー	◇チキンナゲット とりにく ぶた肉		ブロッコリー・にんじん にんじん・トマト	きゅうり しょうが・にんにく・玉ねぎ	でんぶん さとう あぶら	あぶら す・塩・しょうゆ・こしょう カレーウ①・カレーウ②・ケチャップ		
28	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			654
		いかのねぎしおやき ぶたにくとあつあげのうまに かぼちゃのみそ汁	いか なまあげ・ぶた肉 とり肉・みそ		ねぎ・レモン・にんにく だいこん・えだまめ かぼちゃ・にんじん・こまつな	さとう・でんぶん	ごまあぶら あぶら	さけ・ちゅうかスープストック・塩・こしょう しょうゆ・みりん・かつおだし かつおだし・こんぶだし		
		キャベツのペペロンチーノ 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん・あかピーマン	玉ねぎ・にんにく・キャベツ	スパゲッティ	オリーブオイル	塩・こしょう・コンソメ・とうがらし	653
		メンチカツ ごまポテトサラダ	◇メンチカツ		にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	あぶら ◇ごまドレッシング	塩	
29	金								24.7 2.4	

※ 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。

きゅうしよくたより

11月18日から22日は茨城をたべようWeekです！



自然豊かな茨城県では魅力たっぷりの食品がつくられています。11月は茨城県産、守谷市産の食品をたくさん使った給食です！



常陸牛



守谷市産のキャベツ



守谷市産のれんこん

インフルエンザが流行しています！

かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3 外で元気に遊び体力をつける
- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5 人混みをさけるようにする

● さばのからあげピリ辛ソースがけ

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

魚が苦手な子にも好評なメニューのひとつです。香ばしくからあげにしたさばに、トウバンジャンのピリ辛ソースをかけた食欲をそそる一品です。



材料(4人分)

さば切り身	...	4切 g
片栗粉	...	大さじ2 g
揚げ油	...	適量 g
ごま油	...	大さじ1 g
にんにく	...	ひとかけ g
しょうが	...	ひとかけ g
ねぎ	...	10cm g
★しょうゆ	...	大さじ1 g
★砂糖	...	大さじ2 g
★トウバンジャン	...	小さじ1 g
★酢	...	小さじ1 g

作り方

- 1 にんにく、しょうがをみじん切りにし、ねぎは小口切りにする。
- 2 ソースをつくる。小鍋にごま油を入れ、を香りが出るまで炒める。
- 3 2に★の調味料を加え一度煮立たせる。
- 4 さば切り身に片栗粉をまぶす。
- 5 4を油で揚げる。
- 6 揚げたさばを皿に盛り付けてソースをかける。