



6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（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・たまご・豆・豆腐製品	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			
2 月	ごはん					ご飯			632	
	牛乳		牛乳							
	いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	ガーリックパウダー・ケチャップ トウバンジャン・しょうゆ・酢		
	のりとキャベツのチョレギサラダ		焼のり	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごまあぶら	しょうゆ・塩・こしょう ガーリックパウダー	23.8	
	ちゅうかふうコンスープ	とうふ			とうもろこし・玉ねぎ・ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック 塩・こしょう	2.1	
3 火	ミルクパン					◇ミルクパン			629	
	牛乳		牛乳							
	タンドリーチキン	とり肉			にんにく		あぶら	ケチャップ・パプリカ カレーこ・みりん		
	パンネのたらこクリームソース	たらこ	クリーム・牛乳		しめじ・エリンギ・にんにく	マカロニ・でんぷん	バター	塩・こしょう・白ワイン・しょうゆ	35.1	
	キャベツのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ		あぶら	チキンブイオン・コンソメ・塩 こしょう・ガーリックパウダー	3.0	
4 水	ごはん					ご飯			651	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグ玉ねぎソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	大根サラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ・す・塩・こしょう	23.9	
	すましじる	とり肉・とうふ		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・こんぶだし	2.3	
5 木	スパゲティナポリタン	ぶた肉		にんじん・トマト ピーマン	玉ねぎ	スパゲッティ	あぶら	ケチャップ・ソース・こしょう ウスターソース・赤ワイン・塩	615	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが	でんぷん	あぶら	ガーリックパウダー・酒 しょうゆ・塩	32	
	ポテトツナサラダ	まぐろ			きゅうり	じゃがいも	あぶら・ノンエッグマヨネーズ	こしょう	2.2	
	6 金	ごはん	歯と口の健康週間 かみかみ献立				ご飯			626
牛乳			牛乳							
あじフライソースがけ		◇あじフライ					あぶら	ソース		
五目きんぴら		ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ・みりん・とうがらし	23.6	
とうふとわかめのみそしる		とうふ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし	1.9	
9 月	ごはん					ご飯			668	
	牛乳		牛乳							
	さばのうめに	さば			◇梅びしお・しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん 酒・しょうゆ・みりん		
	新ごぼうと牛肉のいために	牛肉		にんじん	しょうが・ごぼう・しらたき・えだ豆	さとう	あぶら	かつおだし	28.9	
	生あげときぬさやのみそしる	生あげ・みそ		さやえんどう・にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ			かつおだし	2.0	
10 火	アップルパン					◇アップルパン			660	
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉とセロリのケチャップ炒め	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・セロリ	さとう・でんぷん	あぶら	塩・こしょう・ケチャップ 白ワイン・カレーこ		
	アスパラガスのクルトンサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ	◇クルトン	ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・こしょう	30.8	
	ぐだくさんチキンスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・しょうが 玉ねぎ・カリフラワー	じゃがいも		白ワイン・とりがらスープ・塩 ガーリックパウダー・パセリ こしょう	2.7	
11 水	麦ごはん					ご飯・麦			639	
	牛乳		牛乳							
	こおりどうふのたまごとじに	とり肉・たまご こおりどうふ			玉ねぎ・えだ豆	さとう・でんぷん		うすくちしょうゆ・みりん かつおだし		
	りっちゃんサラダ	ローズハム かつお節	こんぶ	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	す・ガーリックパウダー うすくちしょうゆ・こしょう	28.7	
	なめこのにぼしみそしる	とうふ・みそ		にんじん・こまつな	なめこ・大根・ねぎ			にぼしだし・こんぶだし	2.2	
12 木	ごはん	茨城県産 メロン ㊦				ご飯			660	
	牛乳		牛乳							
	県産メロン				メロン					
	マスタードドレッシングサラダ	かまぼこ			黄ピーマン・キャベツ きゅうり	さとう	オリーブオイル	つぶマスタード・す・塩 こしょう チャツネ・しょうゆ・ガラムマサ ラ・デミグラスソース・ターメリッ ク・チキンブイオン・カレーこ・塩 ローレル・こしょう・赤ワイン	19.4	
	スパイスポークカレー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく 玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも・さとう こむぎこ	あぶら		2.0	
13 金	ソフトめん					◇ソフトめん			620	
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ		こむぎこ	あぶら			
	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	26.7	
	山菜入り肉うどんじる	ぶた肉・油あげ		にんじん	山菜・なめこ・ねぎ	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩 かつおだし	2.5	
16 月	ごはん					ご飯			644	
	牛乳		牛乳							
	みそカツ	◇とんかつ 八丁みそ・みそ				さとう	あぶら	みりん・酒		
	もやしサラダ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ・す・塩・こしょう	30	
	けんちんじる	とり肉・とうふ		にんじん	大根・ねぎ	さといも	ごまあぶら	酒・かつおだし・しょうゆ	2.2	
17 火	黒パン					◇黒パン			636	
	牛乳		牛乳							
	ますのコーンマヨネーズやき	ます			とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう		
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく		オリーブオイル	白ワイン・しょうゆ・塩・こしょう	31.6	
	米粉とうにゅうスープ	とうにゅう		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しめじ	こめ	オリーブオイル	コンソメ・塩・こしょう	2.9	
18 水	ごはん	♥いばらき美味（おい）しおDayメニュー（減塩の日）♥				ご飯			639	
	牛乳		牛乳	守谷市産じゃがいも、たまねぎ、みそ						
	とり肉の塩こうじやき	とり肉						塩こうじ・みりん		
	ひじきと大豆のにも	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ・みりん・かつおだし	32.3	
	守谷生まれとんじる	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	ごぼう・ねぎ・玉ねぎ	じゃがいも		かつおだし・とうがらし	1.8	
19 木	ごはん	守谷生まれ献立（ヨーグルト）				ご飯			673	
	牛乳		牛乳							
	フルーツの守谷ヨーグルトあえ		のむヨーグルト・寒天		パインアップル・もも					
	春雨サラダ	とり肉		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・さとう	ごまあぶら	しょうゆ・す	23.1	
	生あげのちゅうかに	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・ほ しいたけ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	しょうゆ・オイスターソース こしょう・酒	1.8	

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・たまご・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)
20	金	ごはん					ご飯		634	
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉とキャベツのみそいため	ぶた肉・みそ	寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	あぶら		オイスターソース・酒
		もやしとほうれんそうのサラダ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	もやし	さとう	あぶら		しょうゆ・す・塩・こしょう
		かぼちゃのみそしる	油あげ・とり肉・みそ		かぼちゃ	玉ねぎ・しめじ				酒・かつおだし
23	月	ごはん					ご飯		646	
		牛乳		牛乳						
		あげさばのきのこソースがけ	さば			えのきたけ・しめじ ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら		しょうゆ・酒
		切り干し大根のもの	とり肉		にんじん	切りばし大根・しらたき	さとう	あぶら		酒・みりん・しょうゆ
		ごまみそしる	油あげ・みそ		にんじん・ごまつな	玉ねぎ	じゃがいも	ごま		かつおだし
24	火	コッペパン					◇コッペパン		644	
		牛乳		牛乳						
		ナタデココいりさくらんぼゼリーあえ					◇さくらんぼゼリー ◇ナタデココ			
		水菜とパプリカのサラダ	かまぼこ		水菜	キャベツ・黄ピーマン	さとう	あぶら		す・塩・こしょう
		コーンクリームシチュー	とり肉	牛乳・クリーム	ブロッコリー	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら		コンソメ・塩・こしょう
25	水	ごはん					ご飯		654	
		牛乳		牛乳						
		にらまんじゅう (1こ2こ)	◇にらまんじゅう							
		チンジャオロースー	ぶた肉	寒天	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく・しょうが・ねぎ 黄ピーマン・たけのこ えのきたけ・ねぎ	さとう	ごまあぶら		しょうゆ・酒 オイスターソース
		とりがらちゅうかスープ	とり肉・とうふ・なると		チンゲンサイ	しょうが		ごまあぶら		とりがらスープ・塩・しょうゆ こしょう・ガーリックパウダー・酒
26	木	ごはん					ご飯		644	
		牛乳		牛乳						
		とりのからあげ香味ソース	とり肉			ねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら		塩・酒・しょうゆ・す
		しらたきのいために	ぶた肉		さやいんげん・にんじん	しらたき	さとう	あぶら		酒・しょうゆ・みりん
		五目スープ	とり肉・とうふ・なると		にんじん チンゲンサイ	ねぎ・たけのこ	でんぷん			ちゅうかスープストック・こしょう オイスターソース・しょうゆ・塩
27	金	ソフトめん					◇ソフトめん		613	
		牛乳		牛乳						
		ぶどうとソーダのあじさいゼリー					◇ぶどうゼリー ◇サイダーゼリー			
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま		しょうゆ
		カレーうどんスープ	油あげ・ぶた肉 なると		にんじん	玉ねぎ・しめじ・ねぎ	さとう・でんぷん			みりん・カレールウ①カレールウ② カレーこ・しょうゆ・かつおだし・塩
30	月	ごはん					ご飯		648	
		牛乳		牛乳						
		チキンカツマトソース	とり肉			にんにく	こむぎこ・パンこ でんぷん	あぶら・オリーブオイル		塩・酒・トマトソース こしょう
		ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	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
		しょうがスープ	ベーコン		にんじん	大根・玉ねぎ カリフラワー・しょうが		あぶら		コンソメ・塩

- ※ 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

6月は食育月間です

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です



むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする



● ペンネマカロニの グラタン風

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

みんなの好きなグラタンの登場です。
コクのある美味しさをお楽しみください。
給食では、鍋で作って盛り付けてから、こ
んがり焼いたパン粉をかけました。今回は
オーブンで作るレシピを紹介します。



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

ペンネマカロニ	・・・	120 g
ベーコン	・・・	100 g
たまねぎ	・・・	150 g
ブロッコリー	・・・	120 g
バター(有塩)	・・・	20 g

小麦粉	・・・	15 g
牛乳	・・・	100 g
溶けるチーズ	・・・	20 g

塩・こしょう	・・・	少々
乾燥パセリ	・・・	少々
パン粉	・・・	30 g
サラダ油	・・・	大さじ 1/2

作り方

- 鍋に湯を沸かし、マカロニを表示通りに茹でる。
- フライパンにバターを入れ、短冊切りのベーコンとスライスした玉ねぎを中火で炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉を加えて、弱火で炒める。
炒まったら、牛乳を少しずつ加えて、小麦粉を煮溶かしていく。
- ゆでたブロッコリーと、マカロニを3に入れてソースとあえたら、塩・こしょうで味を調える。
- サラダ油を塗った耐熱皿にグラタンを入れて、溶けるチーズ・パン粉・パセリをかける。
- オーブントースターの、強い火加減で10分焼く。(1000Wや650W)
もしくは、余熱しておいた200℃のオーブンで10分焼く。
- チーズが溶けて、焼き目がつけば出来上がり。