

9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・海苔	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 月	ごはん					ごはん			640		
	牛乳		牛乳								
	納豆	◇納豆									
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ・しらたき・枝豆	じゃがいも・さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	27.3			
具だくさんみそ汁	とり肉・生あげ・みそ	にんじん	ごぼう・大根・ねぎ				かつおだし	2.1			
2 火	コッペパン					◇コッペパン			644		
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ		しめじ・にんにく	さとう		トマトソース・ケチャップ ウスターソース・赤ワイン	26.9			
	ブロッコリーと豆のサラダ	大豆・赤いんげん豆・とり肉	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・チリパウダー				
コンソメスープ			キャベツ・玉ねぎ		油	チキンブイヨン・コンソメ ガーリックパウダー・塩・こしょう	3.0				
3 水	※防災献立※								692		
	とりごぼうごはん	とり肉・油あげ	にんじん	ごぼう・しょうが	米	油	かつおだし・しょうゆ・酒・塩 みりん				
	牛乳		牛乳								
	メンチカツソースがけ	◇メンチカツ				油	中濃ソース	27.1			
フルーツカクテル			もも・パインアップル	◇カクテルゼリー			1.6				
4 木	ごはん					ごはん			632		
	牛乳		牛乳								
	焼きぎょうざ (2こ3こ)	◇ぎょうざ									
	マーボーなす	ぶた肉・生あげ・みそ	ピーマン	なす・玉ねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・テンメンジャン・酒 トウバンジャン	21.7			
わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			ちゅうかスープストック・しょうゆ チキンブイヨン・酒・塩・ガーリック パウダー	2.3			
5 金	※日本の料理献立【宮崎県】※								669		
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	チキン南蛮	とり肉		しょうが	でんぷん・さとう	油	塩・酒・しょうゆ・酢	29.9			
ブロッコリーとツナのタルタルサラダ	まぐろ	ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ・油	酢・こしょう・ガーリックパウダー	2.2				
ざぶ汁	生あげ・さつまあげ・かまぼこ	にんじん・かぼちゃ	ごぼう・大根・ねぎ・干しいたけ	さといも・さとう		しょうゆ・煮干しだし・昆布だし					
8 月	※秋を感じる献立※								669		
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	さんまのかりんあげ	さんま			さとう・でんぷん	油	酢・しょうゆ・みりん	24.1			
切り干し大根のもの	とり肉	にんじん	切干大根・しらたき・枝豆	さとう	油	しょうゆ・酒・かつおだし・みりん	1.9				
ごまみそ汁	みそ	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも	ごま	かつおだし・昆布だし					
9 火	※世界の料理献立【アメリカ】※								682		
	コッペパン					◇コッペパン					
	牛乳		牛乳								
	チリビーンズ	ぶた肉・大豆	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・さとう	油	赤ワイン・ケチャップ・こしょう トマトソース・チリパウダー・塩	29.7			
キャベツとツナのりんご酢サラダ	まぐろ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	油	塩・りんご酢・クミン	3.6				
大麦のスープ	ソーセージ	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・とうもろこし	大麦	油	コンソメ・塩・こしょう					
10 水	ごはん					ごはん			633		
	牛乳		牛乳								
	梨			梨							
	コーンサラダ	とり肉		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油	酢・うすくちしょうゆ・こしょう ガーリックパウダー	20.6			
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①・カレーウ② ケチャップ	2.3				
11 木	※日本の料理献立【北海道】※								647		
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	肉どうふ	ぶた肉・焼きとうふ		玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・しらたき	さとう	油	酒・しょうゆ・みりん	27.8			
りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	油	こしょう・酢・ガーリックパウダー・ うすくちしょうゆ	2.2			
石狩汁	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					
12 金	ソフトちゅうかめん					◇ソフトちゅうかめん			679		
	牛乳		牛乳								
	春巻き	◇はるまき				油					
	ひじきと枝豆のサラダ	かまぼこ	ひじき	にんじん	もやし・枝豆・玉ねぎ	大麦・さとう	油	こしょう・酢・うすくちしょうゆ とりがらスープ・酒・塩・こしょう		24.5	
塩ラーメンスープ	ぶた肉	ほうれんそう・にんじん	しょうが・もやし・にんにく ねぎ・◇味付メンマ		油・ごま油	ちゅうかスープストック・ガーリック パウダー	2.9				
16 火	コッペパン					◇コッペパン			635		
	牛乳		牛乳								
	オムレツきのごソース	◇オムレツ		玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん	油	しょうゆ・みりん	25.1			
	ポテトのマスタードいため	ベーコン		玉ねぎ	じゃがいも	油	粒マスタード・コンソメ・酢・塩 白ワイン・こしょう				
豆乳コーンスープ	とり肉・豆乳	にんじん	とうもろこし・玉ねぎ		油	シチュールウ・塩・こしょう コンソメ	3.1				
17 水	手作りソース焼きそば	ぶた肉	にんじん	キャベツ・もやし・玉ねぎ	蒸しちゅうかめん さとう	油	酒・しょうゆ・ウスターソース オイスターソース・塩・こしょう	638			
	牛乳		牛乳								
	あげさばのピリからソース かぼちゃのサラダ	さば	かぼちゃ	ねぎ・しょうが・にんにく 枝豆・きゅうり	さとう・でんぷん じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・酒・トウバンジャン 酢・塩・こしょう	32.2 2.7			

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)
		(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			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海苔	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
18 木	ごはん					ごはん		613	
	牛乳		牛乳						
	厚あげのちゅうかに	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・干しいたけ	でんぷん・さとう	油・ごま油		酒・しょうゆ・オイスターソース こしょう・トウバンジャン
	はちみつれもんソーダゼリーあえ				みかん	◇ナタデココ ◇はちみつレモンゼリー ◇サイダーゼリー			21.8
19 金	ごはん					ごはん		707	
	牛乳		牛乳						
	いわしのからあげ	いわし			しょうが	でんぷん	油		しょうゆ
	ぶた肉とこんにゃくのごまいため	ぶた肉		さやいんげん・にんじん	こんにゃく・ねぎ	さとう	ごま・油		しょうゆ・みりん
22 月	ごはん					ごはん		663	
	牛乳		牛乳						
	手作りさばのみそに 守谷市産れんこんサラダ	さば・みそ			しょうが	さとう			酒・みりん
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		こまつな	大根・えのきたけ・ねぎ				ノンエッグマヨネーズ ガーリックパウダー・酢
24 水	ごはん					ごはん		663	
	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		塩・酒・しょうゆ
	れんこんのいために にぼしだしのとうふのみそ汁	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	れんこん	さとう	ごま油・油		しょうゆ・みりん・とうがらし・酒 煮干しだし
25 木	ごはん					ごはん		606	
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい (2こ3こ)	◇えびシューマイ							
	小松菜と春雨のソテー	ハム		こまつな・にんじん	もやし	春雨	ごま油		ちゅうかスープストック・こしょう・塩
26 金	ソフトめん					◇ソフトめん		643	
	牛乳		牛乳						
	わかさぎフリッター (2本3本)	◇わかさぎフリット					油		
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま		しょうゆ
29 月	ごはん					ごはん		609	
	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	さとう・でんぷん	油		しょうゆ・みりん
	小松菜のからしあえ	とり肉		こまつな	キャベツ・もやし				しょうゆ・みりん・かつおだし・からし
30 火	ごはん					ごはん		630	
	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
	キャベツの韓国風サラダ		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			とりがらスープ・塩・こしょう うすくちしょうゆ・酒		

※ 都合により、献立が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

9月は防災月間です

9月1日は防災の日、9月は防災月間です。
 給食センターでは、災害など、調理できない場合の
 備えとして温めずにおいしく食べられる「ヒートレスカ
 レー」を保管しています。非常食を食べながら補充
 していくことを「ローリングストック」といいます。非常
 食は備えが大切ですが、食べなれていないといざと
 いうときに心身を満たすことができません。
 おうちでも、災害時の食事を考えてみませんか？

今月は防災献立として「炊き込みとりごぼうごはん」と
 レトルトパックをつかった「フルーツカクテル」を
 提供します。



クックパッド・守谷市公式キッチン
 ~給食のメニューがクックパッドに掲載されています~
<https://cookpad.com/kitchen/55079635>



レシピ
いっぱい!

MORIYA

守谷市公式キッチン

守谷市公式キッチンのキッチン 公的機関

守谷市公式キッチンへようこそ!

人気の給食メニューや、からだがよろこぶヘルシーメニュー、認知症を予防するレシピなどを幅広く取り揃えています。

お子様に栄養バランスの良い食事を作ってあげたい方、毎日の食卓をもっと楽しみたい方、シニアになっても健康的な食生活を送りたい方、必見です。

毎日の食卓に、おいしさと笑顔を。

