

9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						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 (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	月	ごはん					ごはん			663
		牛乳		牛乳						
		手作りさばのみそに	さば・みそ			しょうが	さとう		酒・みりん	27.7 2.3
		守谷市産れんこんサラダ	とり肉		水菜	れんこん・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・酢	
		すまし汁	とうふ・かまぼこ		こまつな	大根・えのきたけ・ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし・昆布だし	
2	火	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 みりん・塩	692
		牛乳		牛乳						27.1
		メンチカツソースがけ	◇メンチカツ					油	中濃ソース	1.6
		フルーツカクテル				もも・パインアップル	◇カクテルゼリー			
3	水	ごはん					ごはん			640
		牛乳		牛乳						
		納豆	◇納豆							27.3 2.1
		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	
		具だくさんみそ汁	とり肉・生あげ・みそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・大根・ねぎ			かつおだし	
4	木	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	でんぶん	油	しょうゆ・みりん	27.6 2.0
		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			とりからスープ・塩・こしょう うすくちしょうゆ・酒	
5	金	コッペパン					◇コッペパン			635
		牛乳		牛乳						
		オムレツきのこソース	◇オムレツ			玉ねぎ・えのきたけ	でんぶん	油	しょうゆ・みりん	25.1 3.1
		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 白ワイン・酢・塩・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	
8	月	ごはん					ごはん			633
		牛乳		牛乳						
		梨				梨				20.6 2.3
		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	
		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①・カレールウ②・ケチャップ	
9	火	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							21.7 2.3
		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・でんぶん	油・ごま油	しょうゆ・テンメンジャン・酒 トウバンジャン	
		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・塩・ チキンブイヨン・ガーリックパウダー・酒	
10	水	ごはん					ごはん			669
		牛乳		牛乳						
		さんまのかりんあげ	さんま				さとう・でんぶん	油	酢・しょうゆ・みりん	24.1 1.9
		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	
		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	
11	木	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		24.5 2.9
		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 とりからスープ・酒・塩・こしょう	
		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・ねぎ にんにく・◇味噌メンマ		油・ごま油	ちゅうかスープストック	
12	金	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 3.0
		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	
16	火	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	でんぶん	油	しょうゆ	28.9 2.0
		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	
		とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし	
17	水	ごはん					ごはん			647
		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 2.2
		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	酢・ガーリックパウダー うすくちしょうゆ・こしょう	
		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	

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 (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)
18	木	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							32.2
		あげさばのピリからソース	さば			ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン	2.7
		かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	枝豆・きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	
19	金	コッペパン	✿ 世界の料理献立【アメリカ】✿				◇コッペパン			682
		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	トマトソース・チリパウダー・塩 こしょう・赤ワイン・ケチャップ	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	ウィンナー		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	
22	月	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	30.1
		れんこんのいために	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	2.1
		にぼしだしのとうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん	ねぎ・もやし・えのきたけ			煮干しだし	
24	水	ごはん	♥ いばらき美味 (おい) しおDayメニュー (減塩の日) ♥				ごはん			613
		牛乳		牛乳						
		厚あげのちゅうか煮	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	21.8
		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			1.9
		とうがんのとりがらスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ・とうがん ねぎ・しょうが		ごま油	とりがらスープ・塩・しょうゆ・酒 こしょう・ガーリックパウダー	
25	木	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		26.2
		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	2.7
26	金	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		カレールウ①・カレールウ② カレー粉・しょうゆ・みりん	
		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	27.4
29	月	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	2.5
		さといものみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく	さといも		かつおだし	
		ごはん					ごはん			606
		牛乳		牛乳						
30	火	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	22.3
		白菜スープ	ぶた肉		にんじん	白菜・ねぎ・玉ねぎ		油・ごま油	ちゅうかスープストック しょうゆ・塩・こしょう	2.2
		✿ 日本の料理献立【宮崎県】✿					ごはん			669
30	火	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 干ししいたけ	さといも・さとう		しょうゆ・煮干しだし・昆布だし	

- ※ 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しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしょくだより

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>

