

9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						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)	
1	月	とりごぼうごはん	※防災献立※								856
		とり肉・油あげ		牛乳		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									33.3
		メンチカツソースがけ	◇メンチカツ					油	中濃ソース	2.0	
		フルーツカクテル				もも・パインアップル	◇カクテルゼリー				
2	火	ごはん					ごはん				783
		牛乳		牛乳							
		納豆	◇納豆								32.1
		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	2.5	
		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		
3	水	コッペパン					◇コッペパン				821
		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	33.9	
		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		3.9
		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・塩 ガーリックパウダー・こしょう		
4	木	ごはん					ごはん				849
		牛乳		牛乳							
		手作りさばのみそ煮	さば・みそ			しょうが	さとう		酒・みりん	35.6	
		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		2.8
		すまし汁	とうふ・かまぼこ		こまつな	大根・えのきたけ・ねぎ			うすくちしょうゆ・かつおだし 昆布だし・酒・塩		
5	金	ソフトちゅうかめん					◇ソフトちゅうかめん				896
		牛乳		牛乳							
		春巻き	◇はるまき					油			31.1
		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	3.6	
		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・◇味付メンマ		油・ごま油	とりがらスープ・酒・塩・こしょう ちゅうかスープストック		
8	月	ごはん					ごはん				812
		牛乳		牛乳							
		焼きぎょうざ (3こ)	◇ぎょうざ								26.4
		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	3.0	
		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		
9	火	ごはん					ごはん				793
		牛乳		牛乳							
		梨				梨					24.8
		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	2.8	
		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		
10	水	コッペパン	※世界の料理献立【アメリカ】※				◇コッペパン				855
		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・トマトソース・こしょう ケチャップ・チリパウダー・塩	36.6	
		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		4.5
		大麦のスープ	ウインナー		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		
11	木	ごはん					ごはん				829
		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	35	
		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		2.5
		煮干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		
12	金	ごはん					ごはん				780
		牛乳		牛乳							
		えびしゅうまい (3こ)	◇えびシューマイ								27.5
		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	2.8	
		白菜スープ	ぶた肉		にんじん	白菜・ねぎ・玉ねぎ		油・ごま油	しょうゆ・ちゅうかスープストック 塩・こしょう		
16	火	ごはん	※日本の料理献立【宮崎県】※				ごはん				836
		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	36.4	
		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		2.7
		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・干しいいたけ	さといも・さとう		しょうゆ・煮干しだし・昆布だし		
17	水	コッペパン					◇コッペパン				792
		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	でんぷん	油	しょうゆ・みりん	30.8	
		ポテトのマスタード炒め	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		3.9
		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		

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）	
18	木	ごはん	✳ 日本の料理献立【北海道】✳					ごはん			805
		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	33.4 2.7	
		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		
		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		
19	金	ソフトめん					◇ソフトめん			842	
		牛乳		牛乳							
		わかさぎフリッター（3本）	◇わかさぎフリット					油		33.1 3.5	
		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		カレールウ①・カレールウ② カレー粉・しょうゆ・みりん・かつおだし・酒		
22	月	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			766	
		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	26.1 2.4	
		はちみつれもんソーダゼリー和え				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				
		冬瓜のとりがらスープ	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・ こしょう・ガーリックパウダー・酒		
24	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	768	
		牛乳		牛乳						38.7 3.5	
		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		
		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		
25	木	ごはん						ごはん			772
		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	33.6 3.0	
		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		
		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		
26	金	ごはん	✳ 秋を感じる献立 ✳					ごはん			841
		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	29.2 2.4	
		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		
29	月	ごはん						ごはん			786
		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	33.5 2.4	
		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		
30	火	ごはん						ごはん			885
		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	34.8 2.4	
		ぶた肉とこんにゃくのごま炒め	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			

- ※ 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。

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>

