

10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	水	ごはん					ご飯			653
		牛乳		牛乳						
		ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・みそ			しょうが・にんにく・玉ねぎ たけのこ	さとう	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・みりん テンメンジャン・酒	26.2
		ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし	2.4
春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・ちゅうかスープストック			
2	木	あげパン (乳卵無)					◇乳卵不使用コッペパン グラニュー糖	油		664
		牛乳		牛乳						
		チキンのブラウンソースに	とり肉		赤ピーマン・トマト	にんにく・玉ねぎ		油	赤ワイン・デミグラスソース	23.6
		こめこマカロニのツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	こめこマカロニ・さとう	油・ノンエッグマヨネーズ	ビーフシチュールウ・塩・こしょう 塩・こしょう・酢	2.1
3	金	ごはん					ご飯			589
		牛乳		牛乳						
		筑前に	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・こんにゃく	里いも・さとう	油	酒・しょうゆ・みりん	23.6
		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	2.2
わかめととうふのかつおだしのみそしる	とうふ・油あげ・みそ	わかめ		玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし・昆布だし			
6	月	ごはん	※お月見献立※				ご飯			636
		牛乳		牛乳						
		うさぎ型ハンバーグ	◇ハンバーグ			えのきたけ	さとう・でんぶん		しょうゆ・酒	
		大根サラダ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	油	うすくちしょうゆ・酢・塩	20.7
いわしつみれと里いものみそしる	油あげ・みそ ◇いわしのつみれ		にんじん こまつな	ねぎ	里いも		かつおだし・昆布だし	1.9		
お月見ゼリー					◇ゼリー					
7	火	黒パン					◇黒パン			666
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉と野菜のケチャップいため	ぶた肉		さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・さとう	油	酒・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ こしょう	24.4
		さつまいものサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・酢	2.8
キャベツのコンソメスープ			にんじん	キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう			
8	水	ごはん					ご飯			675
		牛乳		牛乳						
		手作りさばのしょうがに ひじきと大豆のもの	さば			しょうが	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・酒	31.4
		としじる	さつまあげ・大豆 ぶた肉・みそ	ひじき	にんじん にんじん	玉ねぎ・大根・ごぼう・こんにゃく	さとう	油	しょうゆ・酒・みりん 酒・にぼしだし・昆布だし	3.1
9	木	ごはん					ご飯			623
		牛乳		牛乳						
		とり肉のチリソースいため	とり肉		ピーマン にんじん	にんにく・玉ねぎ・れんこん	さとう・でんぶん	油・ごま油	ケチャップ・ちゅうかスープストック 塩・トウバンジャン・酢	27.1
		春雨サラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり	春雨・さとう	ごま油	しょうゆ・酢	2.2
サンラータン	ぶた肉・とうふ・卵		にら	えのきたけ・もやし・しょうが	でんぶん	ごま油	ちゅうかスープストック・しょうゆ 酢・酒・塩・こしょう			
10	金	ソフトめん					◇ソフトめん			612
		牛乳		牛乳						
		あげいかのごまソース	◇いか			にんにく	でんぶん	油・ごま油・ごま	酒・しょうゆ	
		じゃがいもに			にんじん	しょうが・玉ねぎ・こんにゃく・えだ豆	じゃがいも・さとう・でんぶん	油	しょうゆ・酒・みりん	29.8
とりだしのわかめうどんスープ	とり肉・油あげ	わかめ	にんじん	ねぎ・しめじ えのきたけ・しょうが	でんぶん		しょうゆ・みりん・酒・塩・とうがらし とりがらスープ・昆布だし・かつおだし	3.0		
14	火	ミルクパン					◇ミルクパン			675
		牛乳		牛乳						
		ますバジルパンご焼き	ます				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・ガーリックパウダー バジル	34.4
		とり肉とれんこんのソテー	とり肉		にんじん	れんこん・玉ねぎ・にんにく・しょうが		オリーブ油	塩・コンソメ	2.8
ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも		白ワイン・チキンブイヨン コンソメ・塩・こしょう			
15	水	ごはん					ご飯			611
		牛乳		牛乳						
		いかと里芋のもの	とり肉・さつまあげ・いか			玉ねぎ・えだ豆 キャベツ・きゅうり	里いも・さとう	油	酒・しょうゆ・みりん こしょう・酢・ガーリックパウダー	28.5
		りっちゃんサラダ	ハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト	とうもろこし	さとう	油	うすくちしょうゆ	2.1
根菜のごまみそしる	みそ		にんじん	大根・れんこん・ごぼう・ねぎ		ごま	にぼしだし・昆布だし			
16	木	ごはん					ご飯			626
		牛乳		牛乳						
		とり肉のレモンに	とり肉			レモン	でんぶん・さとう	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	
		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	25.7
もずくスープ	ぶた肉	もずく	にんじん	玉ねぎ・しょうが	でんぶん		ちゅうかスープストック・塩・こしょう しょうゆ	2.4		
17	金	ごはん					ご飯			651
		牛乳		牛乳						
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							
		さつまいもとぶた肉のきんぴら	ぶた肉		にんじん・さやいんげん		さつまいも・さとう	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん	31.5
ねぎのにぼしだしのみそしる	みそ		にんじん・こまつな	もやし・ねぎ・しめじ			にぼしだし・昆布だし	2.2		
20	月	ごはん					ご飯			613
		牛乳		牛乳						
		とりつくねのあんかけ (2こ3こ)	◇とりつくね				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	
		わかめサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん・こまつな	もやし・とうもろこし	さとう	油・ごま油	酢・うすくちしょうゆ	25.1
かみなりしる	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにゃく・なす		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし	2.1		
21	火	コッペパン					◇コッペパン			568
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						
		オムレツ	◇プレーンオムレツ							
		ペンネソテー				玉ねぎ・えだ豆・キャベツ	マカロニ	オリーブ油	白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	21.5
ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	トマトソース・白ワイン・バジル チキンブイヨン・塩・こしょう	2.5		
22	水	ごはん					ご飯			674
		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	油	酒・しょうゆ・ケチャップ トウバンジャン	25.6
		ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごまドレッシング	しょうゆ・酢	2.0
ワンタンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	玉ねぎ	◇ワンタン	ごま油	しょうゆ・塩・ちゅうかスープストック			

