

10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						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のとなる			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	水	ごはん					ご飯			651
		牛乳		牛乳						
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							31.5
		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	2.2
		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	木	ソフトめん					◇ソフトめん			652
		牛乳		牛乳						
		フライドさつまいも					さつまいも	油		
		ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ	とり肉・かつお節		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう	24.5
		けんちんうどんしる	ぶた肉・とうふ・油あげ		にんじん	玉ねぎ・大根・えのきたけ		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし	2.6
		昆布だし								
3	金	ごはん					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・でんぷん		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			
6	月	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 ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ		油	赤ワイン・デミグラスソース	23.6
		米粉マカロニのツナサラダ	まぐろ			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	塩・こしょう・酢	2.1
7	火	ごはん					ご飯			664
		牛乳		牛乳						
		あじの南ばんづけ	あじ		赤ピーマン	ねぎ・玉ねぎ たけのこ・玉ねぎ	さとう・でんぷん	油	しょうゆ・酢	
		ジャーチャンドーフ	ぶた肉・あつあげ	寒天	にんじん・ピーマン	ねぎ・しょうが	さとう	油・ごま油	ちゅうかスープストック・しょうゆ 酒・こしょう・塩・トウバンジャン	26.8
		白菜のちゅうかスープ	なると		にんじん・チンゲンサイ	白菜	でんぷん	ごま油	ちゅうかスープストック・こしょう しょうゆ・オイスターソース・塩	2.2
8	水	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・でんぷん		しょうゆ・みりん	25.1
		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	2.1
		かみなりしる	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにやく・なす		みりん・しょうゆ・塩・かつおだし		
9	木	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	でんぷん	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 こんにやく・えだ豆	じゃがいも・さとう でんぷん	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	でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし とうがらし・とりがらスープ・昆布だし	3.0
10	金	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	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	こしょう	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	塩・こしょう・酢		
		チキンパイオン・コンソメ・塩・こしょう								
14	火	ごはん					ご飯			626
		牛乳		牛乳						
		とり肉のレモンに	とり肉			レモン	でんぷん・さとう	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	25.7
		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	2.4
		もずくスープ	ぶた肉	もずく	にんじん	玉ねぎ・しょうが	でんぷん	ちゅうかスープストック・塩・こしょう しょうゆ		
15	水	ごはん					ご飯			685
		牛乳		牛乳						
		豆腐ハンバーグたまねぎソース	◇豆腐ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・こしょう	28.1
		大根とぶた肉のうまに	ぶた肉		にんじん	大根・こんにやく	さとう・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	2.2
		キャベツのみそしる	油あげ・みそ		にんじん	キャベツ・えのきたけ		にぼしだし・昆布だし		
16	木	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	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	テンメンジャン・みりん・酒	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・酢・こしょう・とうがらし しょうゆ・酒・ちゅうかスープストック		
17	金	ミルクパン					◇ミルクパン			675
		牛乳		牛乳						
		ますバジルパンこ焼き	ます				パンこ	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	ウィンナー		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも	白ワイン・チキンパイオン コンソメ・塩・こしょう		
20	月	ごはん					ご飯			611
		牛乳		牛乳						
		いかと里いものにも	とり肉・さつまあげ・いか			玉ねぎ・枝豆	里いも・さとう	油	酒・しょうゆ・みりん	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	キャベツ・きゅうり	さとう	油	こしょう・酢・ガーリックパウダー	2.1
		根菜のごまみそしる	みそ		にんじん	とうもろこし 大根・れんこん・ごぼう・ねぎ		うすくちしょうゆ にぼしだし・昆布だし		
21	火	ごはん	※ 日本郷土料理【長崎県】※				ご飯			640
		牛乳		牛乳						
		とりささみの天ぷら	とり肉				こむぎこ	油	ガーリックパウダー・塩	29.2
		浦上そぼろ	ぶた肉・さつまあげ		にんじん・さやいんげん	こんにやく・もやし・ごぼう	さとう	油	酒・しょうゆ	2.0
		つぼしる	とうふ		にんじん	干しいたけ・大根 ねぎ・しょうが		かつおだし・昆布だし うすくちしょうゆ・塩		
22	水	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・でんぷん	油・ごま油	ケチャップ・ちゅうかスープストック 塩・酢・トウバンジャン	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	でんぷん	ちゅうかスープストック・しょうゆ 酢・酒・塩・こしょう		

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のになる			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・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)	
23	木	ソフトめん					◇ソフトめん			639	
		牛乳		牛乳							
		ちくわの磯辺あげ (1こ2こ)	◇ちくわ	青のり			こむぎこ	油		26.8 3.0	
		キャベツとツナのごまサラダ	まぐろ		こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	油・ごま・ごま油	しょうゆ		
		もやし肉みそスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・玉ねぎ もやし・とうもろこし	さとう	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン デンメンジャン・オイスターソース ちゅうかスープストック		
24	金	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	◇ブレンオムレツ							21.5 2.5	
		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		
		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		
27	月	ごはん	※【市内統一献立】※					ご飯			589
		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 デンメンジャン・酒	23.6 2.2	
		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		
		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		
28	火	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	でんぷん・さとう	油	酒・しょうゆ・ケチャップ トウバンジャン	25.6 2.0	
		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		
		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		
29	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 とんじる	さば さつまあげ・大豆 ぶた肉・みそ	ひじき	にんじん にんじん	しょうが 玉ねぎ・大根・ごぼう・こんにゃく	さとう・でんぷん さとう	油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・酒・みりん 酒・に干しだし・昆布だし	31.4 3.1	
30	木	ごはん					ご飯			689	
		牛乳		牛乳							
		オレンジ				オレンジ キャベツ・とうもろこし きゅうり・えだ豆	さとう	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	21.9 2.2	
		枝豆サラダ							チャツネ・トマトソース・塩 しょうゆ・からスープ・カレー粉 ターメリック・ローレル・こしょう 赤ワイン・ガラムマサラ		
		スパイスチキンカレー	とり肉		にんじん	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	油			
31	金	コッペパン	🍷 ハロウィーンメニュー 🍷					◇コッペパン			687
		牛乳		牛乳							
		ハロウィンハンバーグ	◇ハンバーグ		トマト		さとう・でんぷん		ケチャップ・ウスターソース	28.9 3.1	
		ゴルカノン (マッシュポテト)	ベーコン			キャベツ・ねぎ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう シチュールウ・コンソメ		
		かぼちゃのクリームシチュー	とり肉・豆乳		かぼちゃ・にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう		
		ハロウィンデザート					◇プリン				

- ※ 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。

<お知らせ>
10月27日は、大野小、高野小、松ヶ丘小が運動会振替休日のため
市内統一献立を、黒内小のみ提供します。

きゅうしよくだより

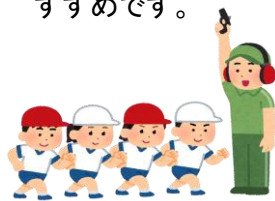


の季節です。



当日はしっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。ごはん
やうどん、バナナなどのエネルギーのもとになりやすいもの
がおすすめです。

緊張して落ち着かないときは、気持ちをおだやかに
する効果のあるマグネシウムやカルシウムの多い
大豆製品やこんさい類、かいそう、ぎょかい類がお
すすめです。



【スポーツ活動中の熱中症予防】ch.3身体冷却法-予防編-】
(JSPO -日本スポーツ協会-

<https://www.youtube.com/watch?v=k00zhYv-8Ms>

● ブロッコリーと春雨の オイスター煮

人気
守谷市給食レシピ

レシピコメント

いりどりも鮮やかで、オイスターソースの
コクがおいしい炒め物です。春雨がうまみを
吸うのでごはんにもよく合っています。材料を
増やしてメインのおかずとしてもおすすめで
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

豚こま肉	・・・	125 g	
ごま油	・・・	小さじ	1/2
ブロッコリー	・・・	100 g	
にんじん	・・・	20 g	
もやし	・・・	100 g	
春雨	・・・	20 g	
オイスターソース	・・・	小さじ	1
おろしにんにく	・・・	小さじ	1/2
しょうゆ	・・・	小さじ	1/2
塩	・・・	少々	

作り方

- 1 春雨は、表記の時間ゆでて、食べやすく切る。
- 2 ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってゆ
でておく。冷凍のものはそのまま良いです。
- 3 にんじんはせん切りにする。
- 4 フライパンにごま油とおろしにんにくを入れ熱
し、豚こま肉を炒める。
- 5 にんじん、もやし、ブロッコリーの順に入れ
炒める。
- 6 春雨を入れて、よく混ぜたら
オイスターソース、しょうゆ、塩で調味する。