

10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 (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	あげパン (乳卵無)					◇乳卵不使用コッペパン グラニュー糖	油		779
		牛乳		牛乳						
		チキンのブラウンソースに	とり肉		赤ピーマン ブロッコリー・トマト	にんにく・玉ねぎ		油	赤ワイン・デミグラスソース・塩 ビーフシチュールウ・こしょう	27.5
		こめごまカロニのツナサラダ	まぐろ			キャベツ・とうもろこし	こめごまカロニ・さとう	油・ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・酢	2.5
2	木	ごはん	※お月見献立※				ご飯			801
		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	25.7 2.3
		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	
		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	
		お月見ゼリー					◇ゼリー			
3	金	ソフトめん					◇ソフトめん			842
		牛乳		牛乳						
		フライドさつまいも					さつまいも	油		30.8 3.3
		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 玉ねぎ・大根 えのきたけ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう みりん・しょうゆ・塩・かつおだし 昆布だし	
		けんちんうどんしる	ぶた肉・とうふ・油あげ		にんじん			ごま油		
6	月	ごはん					ご飯			813
		牛乳		牛乳						
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							37.8 2.1
		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	
		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	
7	火	ごはん					ご飯			779
		牛乳		牛乳						
		とりつくねのあんかけ (3こ)	◇とりつくね				さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん	31.2 2.6
		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	
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			
8	水	黒パン					◇黒パン			837
		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	30.1 3.5
		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	
		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	チキンブイオン・コンソメ・塩 こしょう	
9	木	ごはん					ご飯			831
		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 ねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	油	しょうゆ・酢	32.2 2.7
		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		さとう	油・ごま油	しょうゆ・酒・トウバンジャン こしょう・塩・ちゅうかスープストック ちゅうかスープストック・塩・こしょう しょうゆ・オイスターソース	
		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		
10	金	ごはん					ご飯			761
		牛乳		牛乳						
		いかと里いものにもの	とり肉・さつまあげ・いか			玉ねぎ・えだ豆 キャベツ・きゅうり とうもろこし	里いも・さとう	油	酒・しょうゆ・みりん	34.3 2.5
		りっちゃんサラダ	ハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト		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	
		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	
14	火	ごはん					ご飯			736
		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	28 2.7
		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 玉ねぎ・えのきたけ			しょうゆ・みりん	
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					かつおだし・昆布だし			
15	水	コッペパン					◇コッペパン			709
		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							26.7 3.2
		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 チキンブイオン・塩・こしょう			
16	木	ごはん	※日本の郷土料理【長崎県】※				ご飯			793
		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	33.5 2.4
		浦上そばろ	ぶた肉・さつまあげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・もやし・ごぼう	さとう	油	酒・しょうゆ かつおだし・昆布だし うすくちしょうゆ・塩	
つぼしる	とうふ		にんじん	干しいたけ・大根・ねぎ しょうが						
17	金	ソフトめん					◇ソフトめん			787
		牛乳		牛乳						
		あげいかのごまソース	◇いか			にんにく しょうが・玉ねぎ こんにゃく・えだ豆	でんぷん じゃがいも・さとう でんぷん	油・ごま油・ごま	酒・しょうゆ	36.8 3.8
		じゃがいもに			にんじん			油	しょうゆ・酒・みりん	
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 とうがらし・とりがらスープ 昆布だし・かつおだし			
20	月	ごはん					ご飯			842
		牛乳		牛乳						
		手作りさばのしょうがに	さば			しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒	38.1 3.9
		ひじきと大豆のにもの	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん		さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	
とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・大根・ごぼう こんにゃく				酒・にぼしだし・昆布だし		
21	火	ごはん					ご飯			843
		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 しょうゆ・トウバンジャン	29.5 2.4
		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			

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 ン エ 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)
22	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			◇ミルクパン		866	
		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	43 3.6
		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	
		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・チキンブイヨン コンソメ・塩・こしょう	
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯		855	
		オレンジ				オレンジ				26.1 2.7
		枝豆サラダ				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	
		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	がらスープ・しょうゆ・ローレル カレー粉・赤ワイン・ターメリック トマトソース・チャツネ・こしょう 塩・ガラムマサラ	
24	金	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯		865	
		とうふハンバーグたまねぎソース	◇とうふハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	でんぱん		しょうゆ・みりん・酒・こしょう	34.1 2.7
		大根とぶた肉のうまに	ぶた肉		にんじん	大根・こんにゃく	さとう・でんぱん	油	しょうゆ・みりん	
		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	
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯		817	
		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	トウバンジャン・デンメンジャン みりん・酒・しょうゆ	31.8 2.9
		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・ちゅうかスーブストック	
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯		786	
		とり肉のチリソース炒め	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・でんぱん	油・ごま油	ちゅうかスーブストック・塩 ケチャップ・トウバンジャン・酢	32.5 2.6
		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	
		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	でんぱん	ごま油	ちゅうかスーブストック・しょうゆ 酢・酒・塩・こしょう	
29	水	コッペパン 牛乳	🍷 ハロウィーンメニュー 🍷	牛乳			◇コッペパン		871	
		ハロウィンハンバーグ	◇ハンバーグ		トマト		さとう・でんぱん		ケチャップ・ウスターソース	36.5 4.0
		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	
		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	シチュールウ・コンソメ・塩 こしょう	
30	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			◇ソフトめん		887	
		ちくわの磯辺あげ (2こ)	◇ちくわ	青のり			こむぎこ	油	しょうゆ	36.5 4.2
		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 ちゅうかスーブストック	
31	金	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯		784	
		とり肉のレモンに	とり肉			レモン	でんぱん・さとう	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	29.6 3.0
		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	
		もずくスープ	ぶた肉	もずく	にんじん	玉ねぎ・しょうが	でんぱん		ちゅうかスーブストック・塩 こしょう・しょうゆ	