



# 11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とになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(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 c al)
		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)
4 火	ごはん					ご飯			639
	牛乳		牛乳						
	とり肉のねぎみそ焼き	とり肉・みそ			ねぎ・しょうが	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	32.4 3.0
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	おでん	◇ちくわ◇がんも ◇あげボール	◇昆布	にんじん	大根・こんにゃく			塩・うすくちしょうゆ・みりん 酒・かつおだし・からし	
5 水	ごはん					ご飯			658
	牛乳		牛乳						
	あげぎょうざ (2こ3こ)	◇ぎょうざ					油		27.1 1.8
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 八丁みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく 玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	中華スープストック・酒 しょうゆ・トウバンジャン オイスターソース・塩	
	とりがらわかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ しょうが		ごま油	とりがらスープ・酒・塩 しょうゆ・こしょう ガーリックパウダー	
6 木	ごはん					ご飯			650
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグおろしソース	◇ハンバーグ			大根・にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒	23.5 2.3
	あおのりポテト		青のり			じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	
	かきたまスープ	卵・豆腐		にんじん・ほうれんそう	ねぎ・しめじ	でんぷん		かつおだし・しょうゆ・塩・酒	
7 金	ミルクパン					◇ミルクパン			667
	牛乳		牛乳						
	あげさばのトマトソース	さば		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ・にんにく	でんぷん	油・オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう	35 3.1
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし・にんにく		オリーブ油	白ワイン・しょうゆ・塩・こしょう	
	白菜のコンソメスープ	とり肉		にんじん	白菜・しめじ			コンソメ・チキンブイヨン・塩 こしょう・ガーリックパウダー	
10 月	キャベツとベーコンのペペロンチーノ	ベーコン		ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ・キャベツ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう とうがらし	624
	牛乳		牛乳						
	まぐろカツ	◇まぐろカツ					油		26.2 2.2
	ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	粒マスタード・こしょう 塩・ガーリックパウダー	
	ミルメーク (コーヒー)					◇ミルメークコーヒー			
11 火	ごはん	※日本の郷土料理(岐阜県)※				ご飯			601
	牛乳		牛乳						
	けいちゃん焼き	とり肉・みそ		にんじん	キャベツ・もやし しめじ・にんにく カリフラワー		油・ごま油	みりん・酒・しょうゆ トウバンジャン	29.1 2.0
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし	◇コーンドレッシング			
	にぼしだしのなめこのみそ汁	豆腐・みそ		にんじん	大根・なめこ・ねぎ			にぼしだし	
12 水	ごはん					ご飯			671
	牛乳		牛乳						
	アロエの守谷ヨーグルトあえ		のむヨーグルト 寒天		◇アロエ				20.1 2.4
	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり とうもろこし	砂糖	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢	
	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	カレーウ① カレーウ②・ケチャップ	
13 木	ソフトめん	※茨城を食べようweek献立※				◇ソフトめん			624
	牛乳		牛乳						
	大学いも (2こ3こ)					さつまいも・砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酢	25.3 2.5
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう・れんこん	砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん	
	きつねうどん汁	油あげ・とり肉		にんじん・こまつな	白菜・しめじ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし	
14 金	黒パン					◇黒パン			685
	牛乳		牛乳						
	とり肉のバジルオイル焼き	とり肉					オリーブ油	酒・こしょう・塩 ガーリックパウダー・バジル	28.6 2.4
	ぶどうゼリーフルーツあえ				◇パインアップル・もも	◇ぶどうゼリー			
	ミートボールのクリームシチュー	◇ミートボール	牛乳・クリーム	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・こむぎこ	バター・油	コンソメ・塩・こしょう	
17 月	ごはん	※茨城を食べようweek献立※				ご飯			637
	牛乳		牛乳						
	さわらの塩こうじやき	さわら						塩こうじ・みりん・塩	27 2.1
	しらたきのいために	ぶた肉		さやいんげん・にんじん	しらたき	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	
	野菜いっぱいすいとん汁	とり肉・油あげ		にんじん	白菜・ごぼう・干しいたけ・ねぎ	◇すいとん		しょうゆ・塩・酒・かつおだし・昆布だし	
	のりふりかけ		◇ふりかけ						
18 火	ごはん	※茨城を食べようweek献立※				ご飯			652
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉のしょうがレモンいため	ぶた肉	寒天		しょうが・玉ねぎ・キャベツ・レモン	砂糖	油	酒・しょうゆ・塩・みりん	24.9 1.9
	里芋のおかかマヨネーズあえ	かつお節		ブロッコリー	きゅうり	さといも	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
	「まごわやさしい」ごまみそ汁	油あげ・ちくわ・みそ	わかめ	ほうれんそう	大根・ごぼう えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし	
19 水	ごはん	※茨城を食べようweek献立※				ご飯			627
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト						
	とり肉のカレーからあげ	とり肉			しょうが	でんぷん	油	ガーリックパウダー・酒 しょうゆ・カレー粉・塩	30 1.8
	小松菜のおひたし	油あげ		こまつな・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん・かつおだし	
	守谷市産ねぎと里いものみそ汁	とり肉・みそ		にんじん	白菜・えのきたけ・ねぎ	さといも		かつおだし・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とになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		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)	
20	木	ごはん 牛乳	※茨城県全校一斉おいしお献立※				ご飯		662	
		いばらきガパオいため	とり肉・ぶた肉	にんじん・ピーマン 赤ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ れんこん	砂糖	油	とうがらし・塩・しょうゆ オイスターソース・バジル	27.5 1.9	
		水菜とパプリカのサラダ	かまぼこ	水菜	キャベツ・黄ピーマン	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
		春雨スープ	ぶた肉・なると	にんじん・こまつな	玉ねぎ・とうもろこし	春雨	油	中華スープストック しょうゆ・こしょう・塩		
21	金	コッペパン 牛乳	※茨城を食べようweek献立※				◇コッペパン		667	
		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・砂糖	油	赤ワイン・チリパウダー ケチャップ・こしょう・塩	32.1 3.3	
		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		
		とり肉と野菜のぐだくさんスープ	とり肉	にんじん	キャベツ・玉ねぎ セロリ・枝豆		油	白ワイン・チキンブイヨンコン ソメ・塩・こしょう		
25	火	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯		677	
		とり肉のレモンに	とり肉		レモン	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	32.3 2.7	
		切り干し大根のもの	さつまあげ	にんじん	切干大根 しらたき・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒 かつおだし・みりん		
		さけと根菜のかす汁	さけ・油あげ・みそ	にんじん	大根・ごぼう・ねぎ こんにゃく・しょうが			かつおだし・酒かす		
26	水	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯		721	
		コロッケ	◇コロッケ				油		24.5 1.9	
		ひじきと大豆のもの	とり肉・大豆 さつまあげ	ひじき	にんじん	砂糖	油	しょうゆ・みりん かつおだし		
		さつまいもとん汁	ぶた肉・みそ	にんじん	玉ねぎ・白菜・しめじ	さつまいも	油	酒・かつおだし		
27	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			◇ソフトめん		633	
		木の葉かまぼこのいそべあげ (2こ)	かまぼこ	青のり		こむぎこ	油		28.9 2.9	
		寒天サラダ	とり肉	寒天	にんじん	キャベツ	砂糖	油		酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう
		みそラーメンスープ	ぶた肉・みそ	にんじん	にんにく・しょうが もやし・ねぎ・とうもろこし		ごま油	中華スープストック・ガラスープ しょうゆ・トウバンジャン・酒		
28	金	ぜんりゅうふん入りパン (乳・卵無) 牛乳		牛乳	茨城県産 りんご使用		◇ブラウンブレッド		576	
		さつまいもとりんごのバターに			りんご・◇レーズン・レモン	さつまいも・砂糖	バター	塩	20.5 2.6	
		マスタードサラダ	かまぼこ		キャベツ・きゅうり 黄ピーマン	砂糖	油	粒マスタード・しょうゆ 酢・塩・こしょう		
		ビーフシチュー	牛肉	ブロッコリー・トマト にんじん	にんにく・玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	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		

- ※ 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



茨城県では、生活習慣病予防を目的として、毎月20日を、「いばらき美味しおDay」(減塩の日)として定められています。学校給食でも、減塩メニューに取り組んでいます。

### 1 1月は地産地消月間です。

ちさんちしょう 地産地消とは、(じ)ち(地)元で生(さん)産したものを(じ)ち(地)元で(しょう)消費することをいいます。産地からの距離が近いので食 材が新鮮なまま届く、輸送コストを少なくできるなど、いいことがたくさんあります。11月17日(月)から21日(金)は、茨城県産の食 材をたくさん使った「茨城をたべようこんだて」です。

#### れんこん



守谷市で作られたれんこんです。守谷城址公園(もりやじょうしこうえん)の近くにれんこんの畑があります。守谷市のれんこんは白い色が特徴(とくちょう)です。今月は「五目きんぴら」「れんこんサラダ」「いばらきガパオいため」に入っています。



#### 塩マーボー豆腐



##### レシピコメント

野菜の甘みと、お肉のうま味がたっぷりのマーボー豆腐です。たけのこが入っていて食べごたえが充分。野菜いっぱい、具たくさんです。小さなお子さんでも好きな甘めの味になっています。ぜひお試しください。



##### 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

豆腐	・・・	200 g
豚ひき肉	・・・	100 g
酒	・・・	小さじ 1
おろししょうが	・・・	4 g
おろしにんにく	・・・	4 g
ごま油	・・・	小さじ 1/2
千切りたけのこ	・・・	50 g
にんじん	・・・	50 g
長ねぎ	・・・	25 g
にら	・・・	15 g
★ 中華だし	・・・	3.5 g
★ うす口しょうゆ	・・・	小さじ 2
★ 一味とうがらし	・・・	少々
★ 酒	・・・	小さじ 1
★ 砂糖	・・・	小さじ 1
★ 塩	・・・	小さじ 1/5
片栗粉	・・・	小さじ 1

##### 作り方

- 1 にんじんは千切り、長ねぎは5ミリのななめ切り、にらは3cmに切る。
- 2 ★をボウルに合わせておく。
- 3 豆腐はさいの目切りにする。お好みで下茹でする。
- 4 フライパンにごま油を熱し、ひき肉・おろししょうが・おろしにんにくを入れよく、炒める。
- 5 にんじん・千切りたけのこを入れ、にんじんがやわらかくなるまで炒める。
- 6 ★の調味料を入れ、3分くらい煮て、味をなじませる。
- 7 味が全体になじんだら、豆腐・長ねぎとにらを入れて、全部に火をとす。
- 8 仕上げに、水溶性片栗粉でトロミをつける。(汁が少なかったら、水を足してください)
- 9 器に盛りつけてできあがり。