



11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				
			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		
		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			
4	火	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	762	
		牛乳	牛乳							
		まぐろカツ	◇まぐろカツ				油			
		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・塩・こしょう 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				
5	水	黒パン				◇黒パン			876	
		牛乳	牛乳							
		とりにく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		
		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	
6	木	ごはん				ご飯			842	
		牛乳	牛乳							
		あげぎょうざ (3こ)	◇ぎょうざ				油			
		マーボーどうふ	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・でんぶん	ごま油	酒・中華スープストック 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		
7	金	ソフトめん				◇ソフトめん			791	
		牛乳	牛乳							
		木の葉かまぼこの磯辺あげ (2こ)	◇かまぼこ	青のり		こむぎこ	油			
		寒天サラダ	とり肉	寒天	にんじん	キャベツ	砂糖	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・とうもろこし しょうが・もやし・ねぎ	ごま油	中華スープストック・しょうゆ・酒ト ウバンジャン・ガラスープ		
10	月	ごはん				ご飯			842	
		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				
		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		
		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	
11	火	ごはん				ご飯			843	
		牛乳	牛乳							
		とり肉のレモンに	とり肉			レモン	でんぶん・砂糖	塩・酒・しょうゆ・みりん		
		切り干し大根のにもの	さつまあげ		にんじん	切干大根・しらたき・枝豆	砂糖	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		
12	水	ミルクパン				◇ミルクパン			844	
		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	でんぶん	油・オリーブ油		
		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	
13	木	ごはん				ご飯			825	
		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・でんぶん	しょうゆ・みりん・酒		
		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	でんぶん		かつおだし・しょうゆ・塩・酒	
14	金	ごはん	✿日本の郷土料理(岐阜県)✿			ご飯			752	
		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		油・ごま油	みりん・酒・しょうゆ トウバンジャン	
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・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	
17	月	ごはん	✿茨城県全校一齐おいしお献立✿			ご飯			826	
		牛乳	牛乳							
		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	バジル・オイスター・ソース・塩 しょうゆ・とうがらし		
		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		
18	火	ごはん	✿茨城を食べようweek献立✿			ご飯			781	
		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	でんぶん	ガーリックパウダー・酒 しょうゆ・カレー粉・塩		
		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		
19	水	コッペパン	✿茨城を食べようweek献立✿			◇コッペパン			835	
		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・砂糖	油	赤ワイン・ケチャップ チリパウダー・こしょう・塩		
		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		

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ととなる				
		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			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	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			
20 木	ごはん	✿茨城を食べようweek献立✿	牛乳			ご飯			818	
	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	30.2	
	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		
21 金	「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	2.3	
	ソフトめん	✿茨城を食べようweek献立✿	牛乳			◇ソフトめん				
	牛乳		牛乳						816	
	大学いも（3c）					さつまいも・砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・酢		
25 火	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	31.4	
	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・でんぶん		しょうゆ・みりん・酒・塩 かつおだし		
	ごはん					ご飯			2.3	
	牛乳		牛乳							
26 水	コロッケ	◇コロッケ					油		28.8	
	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		
	さつまいものとん汁	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		
	せんりゅうふん入りパン（乳・卵無）					◇ブラウンブレッド				
27 木	牛乳	牛乳							685	
	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		
	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 にんじん・トマト	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		
27 木	ごはん					ご飯			2.3	
	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		
	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		
28 金	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	3.2	
	ごはん					ご飯				
	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		
28 金	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	32.3	
	野菜いっぱいいとん汁	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		
	のりぶりかけ		◇ぶりかけ							

※ 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。

ゆうしょくだより



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月は地産地消月間です。

地産地消とは、地元で生産したものをお地元で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。1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「茨城を食べようこんだて」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（とくちよう）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。



塩マー婆ー豆腐

人気
守谷市給食レシピ

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婆ー豆腐です。たけのこが入っていて食べごたえが充分。野菜いっぱい、具だくさんです。小さなお子さん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

- 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。
- ★をボウルに合わせておく。
- 豆腐はさいの目切りにする。お好みで下茹でする。
- 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。
- 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。
- ★の調味料を入れ、3分くらい煮て、味をなじませる。
- 味が全体になじんだら、豆腐・長ねぎとにらを入れて、全部に火をとおす。
- 仕上げに、水溶き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）
- 器に盛りつけてできあがり。