



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						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とになる			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		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		32.2 2.8
		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・塩・こしょう ガーリックパウダー	
		ミルクメーク (コーヒー)					◇ミルクメークコーヒー			
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	38.0 3.1
		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		33.2 2.4
		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	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		35.0 3.6
		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・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				24.1 2.9
		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	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	38.3 3.3
		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	
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	でんぷん	油・オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう	42.5 3.9
		ブロッコリーのがーリックソテー	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・チキンブイオン・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・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒	28.5 2.8
		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	
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	34.7 2.4
		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	✳茨城県全校一斉おいしお献立✳				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	33.0 2.3
		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	でんぷん	油	ガーリックパウダー・酒 しょうゆ・カレー粉・塩	35.9 2.2
		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	39.3 4.2
		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・チキンブイオン コンソメ・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とになる			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			
20	木	ごはん	※茨城を食べようweek献立※				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		
		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		
21	金	ソフトめん	※茨城を食べようweek献立※				◇ソフトめん			816	
		牛乳		牛乳							
		大学いも (3こ)					さつまいも・砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酢		
		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		
25	火	ごはん					ご飯			863	
		牛乳		牛乳							
		コロッケ	◇コロッケ					油			
		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		
		さつまいものトン汁	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		
26	水	ぜんりゅうふん入りパン (乳・卵無)					◇ブラウブレッド			685	
		牛乳		牛乳	茨城県産 りんご使用						
		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			792	
		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		
		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		
28	金	ごはん					ご飯			792	
		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		
		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							

- ※ 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。

毎月20日は
いばらき
美味しお
Day
減塩の日です！

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。

が っ ち さ ん ち し ょ う げ つ か ん

1 1 月 は 地 産 地 消 月 間 で す 。

ち っ ち ょ う
さ ん ち
地 産 地 消 と は、
地 元 で 生 産 し た も の を 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 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 た べ よ う こ ん だ て 」 で す 。

れんこん



れんこんを栽培している中村さん。



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」「いばらきガバオいため」に入っています。

人気
守谷市給食レシピ

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)

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、全部に火をとおす。
8 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)
9 器に盛りつけてできあがり。