



3月分 学校給食献立表



守谷市立学校給食センター
Aブロック

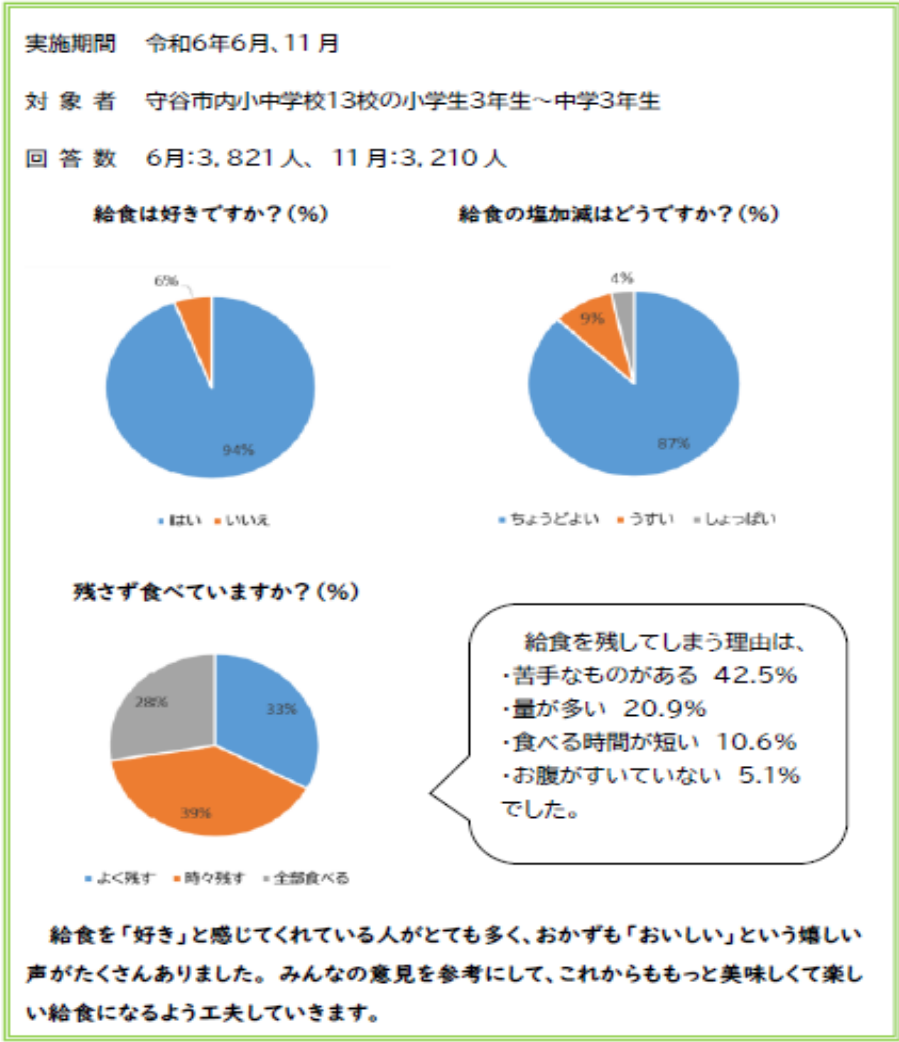
日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる		調味料他	エネルギー (k cal)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩 (g)
2 月		手作りソース焼きそば	ぶた肉	青のり	にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ	◇蒸しちゅうかめん さとう	油	酒・しょうゆ・ソース オイスターソース・塩・こしょう	736
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		
		りっちゃんサラダ	ハム・かつお節	こんぶ	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう	油	こしょう・ガーリックパウダー 酢・うすくちしょうゆ	27.5 3.0
		豆乳プリンタルト					◇豆乳プリンタルト			
3 火		ごはん					ご飯			621
		牛乳		牛乳						
		ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん	しょうが・もやし・玉ねぎ しらたき・白菜キムチ	でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
		寒天サラダ	まぐろ	寒天	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	油	酢・塩・うすくちしょうゆ こしょう	24.1 2.1
		ワントンスープ	なると		こまつな にんじん	ねぎ	◇ワントン皮	ごま油	ちゅうかスープストック 塩・しょうゆ	
4 水		ちらしずし	✿ ひなまつり献立 ✿					◇ちらしずし		634
		牛乳		牛乳						
		ますのねぎみそ焼き	ます・みそ			ねぎ	さとう・でんぷん		酒・しょうゆ	
		菜の花のからしあえ	とり肉		菜の花	キャベツ			しょうゆ・みりん・かつおだし ◇からし	33.3 2.9
		はなふのすまし汁	かまぼこ とうふ・とり肉		にんじん	ねぎ・大根 えのきたけ	◇花ふ		酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし・こんぶだし	
	ひなあられ					◇ひなあられ				
5 木		ごはん					ご飯			709
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						
		とりささみカツ	とり肉				こむぎこ・パン粉	油		
		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	さとう	油	酢・塩・こしょう	26.2 2.3
		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	
6 金		ソフトめん					◇ソフトめん			622
		牛乳		牛乳						
		ちくわの磯辺あげ（1本2本）	◇ちくわ	青のり			こむぎこ	油		
		ブロッコリーと豆のサラダ	大豆 とり肉		ブロッコリー にんじん			ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ チリパウダー	31.5 2.7
	とりだしうどん汁	とり肉 油あげ		にんじん こまつな	ねぎ・えのきたけ 干しいたけ・しょうが			みりん・しょうゆ・こんぶだし とうがらし・とりがらスープ かつおだし・塩・こしょう		
9 月		ごはん	✿ 日本の料理献立【福井県】✿					ご飯		683
		牛乳		牛乳						
		手作りさばのうめに	さば			◇梅びしお・しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん	
		ぶた肉とれんこんのごまいため	ぶた肉		にんじん	れんこん 枝豆	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし	29.5 2.0
	打ち豆汁	油あげ・みそ 打ち豆		にんじん	ねぎ・大根 ごぼう	里いも		かつおだし こんぶだし		
10 火		コッペパン					◇コッペパン			767
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグたまねぎソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	さとう でんぷん		しょうゆ・みりん	
		花野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー	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	30.5 2.9
		かぶの米粉クリームシチュー	とり肉	牛乳 クリーム	にんじん	かぶ・玉ねぎ しめじ	米粉	バター・油	コンソメ・塩・こしょう	
	いちごジャム					◇イチゴジャム				
11 水		ごはん	✿ 日本の料理献立【広島県】✿					ご飯		713
		牛乳		牛乳						
		がんす（かまぼこフライ）	◇がんす					油	ウスターソース	
		じゃがいものそばろに	ぶた肉		にんじん	しょうが・枝豆	じゃがいも・さとう でんぷん	油	酒・みりん・しょうゆ	25.5 2.4
	けんちん汁	厚あげ		ほうれんそう にんじん	大根・ねぎ			しょうゆ・塩・酒・かつおだし みりん・こんぶだし		
12 木		ごはん					ご飯			685
		牛乳		牛乳						
		とうふナゲット（2こ3こ）	◇とうふナゲット					油		
		ナタデココフルーツゼリーあえ					◇ナタデココ ◇さくらんぼゼリー ◇マスカットゼリー			19 1.9
	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ハヤシフレーク デミグラスソース・ソース		

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)
13 金	わかめご飯					◇わかめご飯			628
	牛乳		牛乳						
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・しょうゆ	26.1 2.7
	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	
	お祝いすまし汁	とうふ・◇なると		水菜・にんじん	かぶ・ねぎ えのきたけ			酒・うすくちしょうゆ・塩 こんぶだし・かつおだし	
16 月	黒パン	✳ 卒業お祝い献立 ✳				◇黒パン			715
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉とセロリのケチャップいため	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ セロリ	さとう・でんぷん	油	塩・こしょう・ケチャップ 白ワイン・カレー粉	31 2.9
	たまごのミモザサラダ	◇スクランブルエッグ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	油	酢・塩・うすくちしょうゆ こしょう	
	しょうがスープ	とり肉		にんじん	大根・玉ねぎ カリフラワー・しょうが		油	コンソメ・塩	
	お祝いいちごクレープ					◇いちごクレープ			
18 水	ごはん					ご飯			669
	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・ごま	酒・しょうゆ・ケチャップ	31.9 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	
	五目スープ	ぶた肉・とうふ なると		チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかスープストック オイスターソース	
19 木	ごはん					ご飯			677
	牛乳		牛乳						
	いわしのからあげ	いわし				さとう・でんぷん	油	しょうゆ・酒	28.6 2.2
	肉とうふ	ぶた肉 ◇焼きとうふ		にんじん	しらたき 玉ねぎ 大根	さとう・でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん	
	わかめと大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ			かつおだし	
23 月	ごはん					ご飯			616
	牛乳		牛乳						
	とうふハンバーグおろしソース	◇とうふハンバーグ			大根・にんにく しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒	23.9 2.1
	あおのりポテト		青のり			じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	
	きのこのすまし汁	とり肉		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	

※ 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。

令和7年度 給食アンケート結果

きゅうしよくだより



豚肉とセロリのケチャップ炒め

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

子どもにも大人にも人気の豚肉のケチャップ炒めです。セロリを加えることで、爽やかな風味と食感が加わり、一層美味しくいただけます。白ワインがない場合は、日本酒でも代用可能です。



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	...	190 g
塩	...	少々
こしょう	...	少々
サラダ油	...	小さじ1
おろししょうが	...	1 g
たまねぎ(中1個)	...	250 g
セロリ(1/2茎)	...	45 g
ケチャップ	...	大さじ2
★白ワイン	...	小さじ1
カレー粉	...	小さじ1/2
砂糖	...	小さじ1

作り方

- 1 たまねぎは、5mm幅、セロリは2mm幅にスライスします。
- 2 豚肉に塩・こしょうを少々ふり、下味をつけます。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とおろししょうがを入れます。
- 4 菜箸で豚肉をほぐしながら、白くなるまで炒めます。
- 5 たまねぎとセロリを加え、たまねぎが透明になるまで炒めます。
- 6 ★の調味料を加えて弱火で煮詰めて白ワインのアルコール分を飛ばします。