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						調味料他	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（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		食塩（ｇ）
1	木	ごはん					ご飯			789
		牛乳		牛乳						
		鶏つくねのあんかけ（２個、３個）	◇とりつくね				砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	
		ジャーチャンドーフ	ぶた肉・厚揚げ	寒天	にんじん さやいんげん	たけのこ・玉ねぎ ねぎ・しょうが	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酒・こしょう・塩・トウバンジャン 中華スープストック	30.3
		白菜の中華スープ	なると		にんじん チンゲンサイ	白菜・ねぎ	でんぷん	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・中華スープストック オイスターソース	3.1
2	金	ソフトめん					◇ソフトめん			893
		牛乳		牛乳						
		ちくわの磯辺揚げ（１本、２本）	◇ちくわ	青のり			こむぎこ	油		
		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	砂糖	油・ごま	しょうゆ・こしょう・塩・酢	36.2
		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	砂糖	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン・テンメンジャン オイスターソース・中華スープストック	4.2
5	月	ごはん					ご飯			842
		牛乳		牛乳						
		手作りさばの生姜煮	さば			しょうが	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒	
		ひじきと大豆の煮物	さつま揚げ・大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	38.1
		豚汁	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・大根 ごぼう・こんにゃく			酒・煮干しだし・昆布だし	3.9
6	火	ごはん					ご飯			861
		牛乳		牛乳						
		みそカツ	◇とんかつ・みそ 八丁みそ				砂糖	油・ごま	みりん・酒	
		おひたし	油揚げ		こまつな・にんじん	白菜			しょうゆ・みりん・かつおだし	31.5
		かみなり汁	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	2.4
7	水	ミルクパン					◇ミルクパン			816
		牛乳		牛乳						
		オムレツデミグラスソース	◇プレーンオムレツ			玉ねぎ	砂糖	油	デミグラスソース・赤ワイン・塩・こしょう	
		守谷市産れんこんサラダ	とり肉		にんじん	れんこん・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	32.9
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	マカロニ・じゃがいも		チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう	3.7
8	木	揚げパン（乳卵無）					◇卵乳不使用コッペパン グラニュー糖	油		798
		牛乳		牛乳						
		チキンのブラウンソース煮	とり肉		赤ピーマン・トマト ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ		油	赤ワイン・デミグラスソース ビーフシチュールウ・塩・こしょう	
		米粉マカロニのツナサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ・とうもろこし	◇米粉マカロニ 砂糖	油	塩・こしょう・酢	29.4
		ヨーグルト		◇ヨーグルト						2.4
9	金	ごはん					ご飯			856
		牛乳		牛乳						
		あじの南蛮漬け	◇あじ		赤ピーマン	ねぎ・玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酢	
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	31.9
		さつま汁	とり肉・みそ		にんじん	こんにゃく・大根 ねぎ・えのきたけ	さつまいも		かつおだし	2.7
13	火	ごはん					ご飯			870
		牛乳		牛乳						
		豆腐ハンバーグたまねぎソース	◇豆腐ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・こしょう	
		大根と豚肉のうま煮	ぶた肉		にんじん	大根・こんにゃく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	34.5
		キャベツのみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん	キャベツ・えのきたけ			煮干しだし・昆布だし	2.7
14	水	コッペパン					◇コッペパン			812
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃコロッケ	◇かぼちゃコロッケ					油		
		ペンネのたらこクリームソース	たらこ	クリーム・牛乳		しめじ・エリンギ にんにく	マカロニ・でんぷん	バター	塩・こしょう・白ワイン・しょうゆ	27.7
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	キャベツ・玉ねぎ		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう	3.9
15	木	ごはん					ご飯			772
		牛乳		牛乳						
		鶏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	砂糖・でんぷん	油・ごま油	ケチャップ・酢・中華スープストック・塩 トウバンジャン	
		キャベツの韓国風サラダ		焼のり	にんじん こまつな	キャベツ		ごま油・ごま	うすくちしょうゆ・塩・ガーリックパウダー	32.8
		五目スープ	ぶた肉・なると さつま揚げ		チンゲンサイ	玉ねぎ	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ・中華スープストック オイスターソース	2.8
16	金	ソフトめん					◇ソフトめん			838
		牛乳		牛乳						
		フライドさつまいも					さつまいも	油		
		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	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう	30.8
		けんちんうどん汁	ぶた肉・とうふ 油揚げ		にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし・昆布だし	3.3
19	月	ごはん	✿ だしのちがいを味わうみそ汁（かつお節と白みそ） ✿				ご飯			762
		牛乳		牛乳						
		筑前煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん こんにゃく	里いも・砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	
		切干大根のサラダ	まぐろ		にんじん	切干大根・キャベツ	砂糖	油	酢・うすくちしょうゆ・塩	28.7
		わかめと豆腐のかつおだしの味噌汁	とうふ・油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし・昆布だし	2.6

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（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		食塩（ｇ）
20	火	ごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						829
		ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖	油	酒・しょうゆ・ケチャップ・トウバンジャン	
		春雨サラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	30.0
		ワンタンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	玉ねぎ	◇ワンタン皮	ごま油	しょうゆ・塩・中華スープストック	2.4
21	水	黒パン					◇黒パン			
		牛乳		牛乳						803
		豚肉と野菜のケチャップ炒め	ぶた肉		にんじん さやいんげん	しめじ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・こしょう	
		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	32.7
		白菜のコンソメスープ	とり肉		にんじん	白菜・玉ねぎ セロリ			コンソメ・塩・こしょう・ガーリックパウダー	3.7
22	木	ごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						775
		いかと里芋の煮物	とり肉・いか さつま揚げ			玉ねぎ・枝豆	里いも・砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	
		りっちゃんサラダ	ハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	油	こしょう・酢・ガーリックパウダー うすくちしょうゆ	31.0
		根菜のごまみそ汁	みそ		にんじん	大根・れんこん ごぼう・ねぎ		ごま	昆布だし・かつおだし	2.6
23	金	ごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						773
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							
		鶏肉と野菜の炒めもの	とり肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・白菜	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・酒・こしょう・中華スープストック	
		さわにわん	ぶた肉		にんじん・水菜	玉ねぎ・ごぼう えのきたけ・しらたき 干ししいたけ			酒・うすくちしょうゆ・塩・こしょう・かつおだし 昆布だし	35.0 2.1
26	月	ごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						837
		鶏肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	
		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	34.4
		もずくと卵スープ	ぶた肉・卵	もずく		ねぎ・しょうが	でんぷん		中華スープストック・塩・こしょう・しょうゆ	3.1
27	火	ごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						860
		オレンジ				オレンジ				
		枝豆サラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし 枝豆	砂糖	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・砂糖 こむぎこ	油	赤ワイン・チャツネ・トマトソース・しょうゆ がらスープ・カレー粉・ターメリック・ローレル ガラムマサラ・こしょう・塩	26.0 2.7
28	水	コッペパン	ハロウィン献立				◇コッペパン			
		牛乳		牛乳						860
		ハロウィンハンバーグ	◇ハンバーグ		トマト		砂糖・でんぷん		ケチャップ・ウスターソース	
		コルカノン（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	36.5
		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	4.0
		ハロウィンデザート					◇ゼリー			
29	木	ごはん	だしのちがいを味わうみそ汁（煮干しと赤みそ）				ご飯			
		牛乳		牛乳						821
		豆腐ステーキそぼろあんかけ	◇豆腐ステーキ とり肉			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
		さつまいもと豚肉のきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん		さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	33.1
		煮干しだしのみそ汁	みそ		にんじん	もやし・ねぎ・しめじ			煮干しだし・昆布だし	2.5
30	金	ソフトめん					◇ソフトめん			
		牛乳		牛乳						787
		揚げいかのごまソース	いか			にんにく	でんぷん	油・ごま・ごま油	酒・しょうゆ	
		じゃがいも煮			にんじん	しょうが・玉ねぎ こんにゃく・枝豆	じゃがいも・砂糖 でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん	36.8
		鶏だしのわかめうどんスープ	とり肉・油揚げ	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	3.8

※　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

和食に欠かせない「 出汁（だし）」



実りの秋、おいしさを引きたてる「おだしの力」

すっかり秋らしくなり、温かい食べ物がおいしい季節になりました。今月の給食では、日本が世界に誇る食文化「だし」の違いを味わう献立を取り入れています。かつお節の華やかな香り、昆布の上品な甘み、煮干しの力強いコク・・・。それぞれの料理に合わせて、調理場で丁寧に取っただしを使っています。だしをしっかり効かせると、秋の味覚であるきのこや根菜のうま味がさらに引き立ち、調味料が少なくても驚くほどおいしく仕上がります。自慢の「おだしの味」をじっくり味わってください。

● ハロウィン時期におすすめ、コルカノン

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

アイルランドの伝統料理「コルカノン」を給食に取り入れました。マヨネーズを使わず、ベーコンや野菜のうまみを生かしています。ねぎの香り、シャキっとしたキャベツの食感がポイントです。



材料（4人分）

※じゃがいも中1個 約150g
キャベツ1枚 約40g
長ねぎ 10cm 約25g

ベーコン	・・・	40 g
じゃがいも	・・・	2 個
キャベツ	・・・	3 枚
長ねぎ	・・・	10 cm
コンソメ	・・・	小さじ 1/2
食塩	・・・	少々
白こしょう	・・・	少々

作り方

1. ベーコンは1cm幅の短冊、キャベツは太めの細切り、長ねぎは小口切りにする。
2. じゃがいもは2cm角に切り、串が通るまで茹でます。
3. 鍋にベーコンを入れ、油が出るまで弱火で炒めます。
4. キャベツを加え、中火でしんなりするまで炒めます。
5. じゃがいも、長ねぎを加え、コンソメ、塩、こしょうで味を調えて炒め合わせます。
6. 器に盛り、お好みでパセリ（分量外）を散らしてください。