

9月分 学校給食献立表

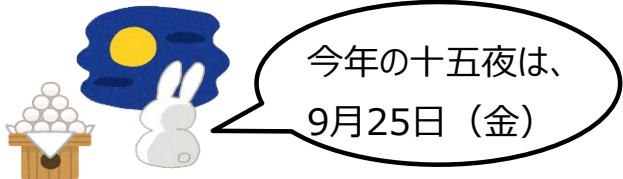
守谷市立学校給食センター
Bブロック

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)
1 火	ごはん					ご飯			640
	牛乳		牛乳						
	納豆	◇納豆							
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しらたき 枝豆	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	27.3
	具だくさんみそ汁	とり肉・厚揚げ みそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう 大根・ねぎ			かつおだし	2.1
2 水	🌸 防災献立 🌸 とりごぼうごはん	とり肉 油揚げ		にんじん	ごぼう・しょうが	米	油 オイルスプレー	かつおだし・しょうゆ・酒・塩・みりん	692
	牛乳		牛乳						27.1 1.6
	メンチカツソースがけ	◇メンチカツ				油	中濃ソース		
	フルーツカクテル				◇もも・◇パイナップル	◇カクテルゼリー			
	3 木	ごはん					ご飯		
牛乳			牛乳						
肉豆腐		ぶた肉 焼き豆腐			玉ねぎ・えのきたけ ねぎ・しらたき	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・ガーリックパウダー・酢 うすくちしょうゆ	27.8
石狩汁		さけ・油揚げ みそ		にんじん	しょうが・大根 ねぎ	じゃがいも		酒・昆布だし	2.2
4 金	ミルクパン					◇ミルクパン			636
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ		トマト	しめじ・にんにく	砂糖		ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン	
	イタリアンサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン	カリフラワー	砂糖	オリーブ油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	25.7
	コンソメスープ			にんじん	キャベツ・玉ねぎ		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩 ガーリックパウダー・こしょう	3.1
7 月	ごはん					ご飯			674
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん	油	塩・酒・しょうゆ	
	れんこんの炒め煮	ぶた肉		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし・酒	28.2
	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	ごま油	塩・中華スープストック・しょうゆ	1.9
8 火	ごはん					ご飯			633
	牛乳		牛乳						
	梨 (なし)				なし				
	カリフラワーのサラダ	まぐろ		にんじん	カリフラワー・きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	22.0
	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	2.3
9 水	ごはん					ご飯			657
	牛乳		牛乳						
	手作りさばのみそ煮	さば・みそ			しょうが	砂糖		酒・みりん	
	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	27.9
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん	大根・えのきたけ ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし 昆布だし	3.0
10 木	ソフトめん					◇ソフトめん			655
	牛乳		牛乳						
	春巻き	◇春巻					油		
	枝豆のサラダ	かまぼこ			キャベツ・枝豆	砂糖	油	こしょう・酢・しょうゆ	23.2 2.7
	塩ラーメンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	しょうが・もやし ねぎ・にんにく ◇味付メンマ		油・ごま油	とりがらスープ・酒・こしょう 中華スープストック・塩 ガーリックパウダー	
11 金	コッペパン					◇コッペパン			656
	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・塩・こしょう チリパウダー	
	キャベツサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・こしょう	28.2
	麦のスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし ねぎ	大麦	油	コンソメ・塩・こしょう	3.3
14 月	ごはん					ご飯			621
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ	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	でんぶん	油	しょうゆ・みりん	
	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・ガーリックパウダー 塩	29.5
	鶏だしのねぎスープ	とり肉・とうふ		にんじん	ねぎ・えのきたけ しょうが			とりがらスープ・塩・うすくちしょうゆ こしょう	2.0
15 火	手作りソース焼きそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ	◇蒸し中華めん 砂糖	油	酒・しょうゆ・ウスターソース・塩 オイスターソース・こしょう	625
	牛乳		牛乳						31.7 2.7
	揚げさばのピリからソース	さば			ねぎ・しょうが にんにく	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン	
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	枝豆・きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	
	16 水	ごはん					ご飯		
牛乳			牛乳						
ビビンバ肉そばろ		ぶた肉・みそ			しょうが・にんにく 玉ねぎ・たけのこ	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・酒・みりん テンメンジャン	
ナムル				にんじん ほうれんそう	もやし・ねぎ にんにく	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・こしょう・とうがらし・酢	28.1
春雨スープ		とり肉・なると		にんじん	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・中華スープストック	2.4

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		食塩 (g)	
17	木	ごはん					ご飯			647	
		牛乳		牛乳							
		あじフライ	◇あじフライ				油				
		豚肉とこんにゃくのごま炒め	ぶた肉		さやいんげん にんじん	こんにゃく・ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	26.3	
		豆腐のみそ汁	とうふ・油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ・しめじ			かつおだし	1.9	
18	金	黒パン					◇黒パン			637	
		牛乳		牛乳							
		オムレットマトソース	◇オムレツ		トマト				ケチャップ・デミグラスソース ウスターソース		
		ポテトのマスタード炒め	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも		粒マスタード・コンソメ・酢・こしょう 白ワイン・塩	24.3	
		豆乳コーンスープ	とり肉・豆乳		にんじん	とうもろこし・玉ねぎ		油	シチュールウ・塩・こしょう・コンソメ	3.2	
24	木	ソフトめん					◇ソフトめん			669	
		牛乳		牛乳							
		揚げ餃子 (2個3個)	◇餃子				油				
		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	27.0	
		カレーうどんスープ	油揚げ・ぶた肉 なると		にんじん	玉ねぎ・しめじ ねぎ	砂糖・でんぶん		カレールウ①・カレールウ② カレー粉・しょうゆ・みりん 酒・かつおだし		2.9
25	金	ごはん					ご飯			645	
		牛乳		牛乳							
		うさぎ型ハンバーグ	◇ハンバーグ			えのきたけ	砂糖・でんぶん		しょうゆ・酒		21.4
		大根サラダ	かまぼこ	寒天	にんじん	大根・きゅうり	砂糖	油	うすくちしょうゆ・酢・塩	2.0	
		いわしつみれと里いものみそ汁	油揚げ・みそ ◇いわしのつみれ		にんじん・こまつな	ねぎ	さといも		かつおだし・昆布だし		
		お月見ゼリー						◇お月見ゼリー			
28	月	ごはん					ご飯			669	
		牛乳		牛乳							
		さんまのかりん揚げ	さんま				砂糖・でんぶん	油	酢・しょうゆ・みりん		24.1
		切り干し大根の煮物	とり肉		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	1.9	
		ごまみそ汁	みそ		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも	ごま	かつおだし・昆布だし		
29	火	ごはん					ご飯			657	
		牛乳		牛乳							
		しゅうまい (2個3個)	◇ポークしゅうまい								
		麻婆豆腐	とうふ・ぶた肉 八丁みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぶん	ごま油	中華スープストック・しょうゆ・酒 トウバンジャン・塩・オイスターソース	27.1	
		わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ			中華スープストック・しょうゆ・塩 チキンブイヨン・酒・ガーリックパウダー	2.6	
30	水	ごはん					ご飯			680	
		牛乳		牛乳							
		チキン南蛮 (なんばん)	とり肉			しょうが	でんぶん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・酢		30.9
		ブロッコリーとツナのタルタルサラダ	まぐろ		ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ とうもろこし		油 ノンエッグマヨネーズ	こしょう・ガーリックパウダー・酢	2.0	
		ざぶ汁	厚揚げ・かまぼこ さつま揚げ		にんじん かぼちゃ	ごぼう・大根・ねぎ 干しいたけ	さといも・砂糖		しょうゆ・煮干しだし・昆布だし		

※ 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。

きゅうしよくだより



防災献立

9月1日は**防災の日**、9月は防災月間です。給食センターでは、災害など、調理できない場合の備えとして温めずにおいしく食べられる「**ヒートレスカレー**」を保管しています。非常食を食べながら補充していくことを「**ローリングストック**」といいます。非常食は備えが大切ですが、食べなれていないと、いざというときに心身を満たすことができません。おうちでも、災害時の食事を考えてみませんか？ 今月は防災献立として、アルファ化米を使った「**とりごぼうごはん**」、缶詰を使った「**フルーツカクテル**」を提供します。給食センターにはカレーの他に「**ふりかけ**」もローリングストックしています。



なすのさっぱり炒め

人気 守谷市 給食レシピ

レシピコメント

旨味引き立つ秋なすに、豚肉のコクとお酢のさっぱりとした酸味が相性抜群です。玉ねぎも加わり、夏の疲れを癒やす疲労回復にぴったりの味わいです。

材料（4人分）

豚小間肉	...	200	g
★酒	...	大さじ	1
なす	...	3	本
サラダ油	...	小さじ	1
たまねぎ	...	1/2	個
赤ピーマン	...	1	個
おろししょうが	...	小さじ	1
おろしにんにく	...	小さじ	1/2
☆上白糖	...	大さじ	2/3
☆しょうゆ	...	大さじ	2
☆穀物酢	...	大さじ	2
☆本みりん	...	大さじ	2
食塩	...	少々	
一味唐辛子	...	少々	

※玉ねぎ中1個 約200g
なす中1個 約100g
赤ピーマン1個 約100g

作り方

- 1 豚肉に★の酒を加えてなじませる。
- 2 なすは半月切り、たまねぎはくし形切り、赤ピーマンは半分にして薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油、しょうが、にんにくを入れて熱し、1を加えて中火で豚肉の色が変わるまで炒める。
- 4 玉ねぎ、なす、赤ピーマンを順に加えて、しんなりするまで炒める。
- 5 ☆の調味料を加え、全体によくからめながら、汁けが少なくなるまで炒める。
- 6 塩で味を整え、器に盛りつけ、一味を振り完成。