11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						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			小学校（中）
			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		エネルギー（ｋｃａｌ）
			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		たんぱく質（ｇ）
2	月	ごはん					ご飯			645
		牛乳		牛乳						
		ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
		ピリから肉じゃが	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	ごま油	コチュジャン・しょうゆ・酒・みりん	26.3
		塩ちゃんこ汁	とり肉・油揚げ とうふ		にんじん こまつな	白菜・えのきたけ ねぎ・しょうが		油	酒・うすくちしょうゆ・塩・みりん・かつおだし チキンブイヨン	2.2
		のりふりかけ		◇ふりかけ						
4	水	キャベツのペペロンチーノ	とり肉		にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ・にんにく キャベツ	◇スパゲッティ	オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ・とうがらし	662
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		27.9
		ごまポテトサラダ			にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	◇ごまドレッシング	塩	2.1
5	木	ごはん					ご飯			641
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉と厚あげのみそ炒め	ぶた肉・厚あげ みそ		にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	トウバンジャン・しょうゆ・酒	
		わかめともやしのサラダ	まぐろ	わかめ		もやし	砂糖	油	しょうゆ・酢	28.0
		五目スープ	とり肉・なると		にんじん チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	塩・こしょう・オイスターソース・しょうゆ 中華スープストック	2.2
6	金	ソフトめん					◇ソフトめん			579
		牛乳		牛乳						
		ポークしゅうまい（2個、３個）	◇ポークしゅうまい							
		水菜と大根のサラダ	まぐろ		水菜・にんじん	大根・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	25.4
		キムチチゲうどん	油揚げ・ぶた肉 みそ		にんじん・にら	白菜・えのきたけ ねぎ・白菜キムチ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・かつおだし・こしょう 酒・しょうゆ・テンメンジャン	2.7
9	月	ごはん					ご飯			683
		牛乳		牛乳						
		春巻き	◇春巻き					油		
		豚肉のみそ炒め	ぶた肉・みそ			玉ねぎ・干ししいたけ たけのこ・にんにく しょうが	砂糖・でんぷん	ごま油	オイスターソース・しょうゆ・酒・トウバンジャン	23.7
		とりだしスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ		ごま油	とりがらスープ・しょうゆ・塩	2.1
10	火	コッペパン					◇コッペパン			714
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグたまねぎソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	
		クリームソースニョッキ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	玉ねぎ	◇ニョッキ・こむぎこ でんぷん	バター・油	塩・こしょう	29.7
		ミネストローネ	とり肉 白いんげん豆		にんじん トマト	キャベツ・玉ねぎ		オリーブ油	白ワイン・チキンブイヨン・しょうゆ・塩 ガーリックパウダー・バジル・こしょう	3.5
11	水	ごはん					ご飯			631
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のから揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・しょうゆ	
		海藻サラダ		こんぶ・白すぎのり 赤つのまた・わかめ	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	29.5
		大根となめこのみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	大根・なめこ・ねぎ			かつおだし	2.2
12	木	ごはん					ご飯			623
		牛乳		牛乳						
		焼きぎょうざ（２個、３個）	◇餃子							
		白菜の中華炒め	ハム		にんじん	白菜・玉ねぎ たけのこ・しょうが	砂糖・でんぷん	ごま油	塩・中華スープストック・こしょう・しょうゆ オイスターソース	24.1
		わかめスープ	ぶた肉・とうふ なると	わかめ	にんじん	もやし・ねぎ			中華スープストック・塩・しょうゆ	3.1
13	金	ごはん					ご飯			605
		牛乳		牛乳						
		ハガツオの照り焼き	◇ハガツオの照焼							
		油揚げの和風サラダ	油揚げ・かつお節		こまつな・にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ	30.2
		根菜のみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・しめじ			かつおだし	1.5
16	月	ごはん					ご飯			627
		牛乳		牛乳						
		豚のピリ辛炒め	ぶた肉		赤ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ	砂糖	油	酒みりん・オイスターソース・しょうゆ トウバンジャン	
		カリフラワーのサラダ				カリフラワー・キャベツ 枝豆・とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	26.9
		みそ汁	とり肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	酒・かつおだし	2.6
17	火	コッペパン					◇コッペパン			733
		牛乳		牛乳						
		チキンのバジルオイル焼き	とり肉					オリーブ油	こしょう・ガーリックパウダー・塩・バジル	
		豚肉といんげん豆のトマト煮込み	ぶた肉 赤いんげん豆 白いんげん豆		にんじん・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・チリパウダー	40.4
		守谷市産キャベツのポトフ	ウィンナー		にんじん	キャベツ・玉ねぎ かぶ			塩・こしょう・チキンブイヨン・コンソメ	3.5
		たまごプリン					◇たまごプリン			
18	水	ごはん	✿ ヘルスメイトさん考案！献立 ✿				ご飯			671
		牛乳		牛乳						
		常陸牛のすき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐			しらたき・しめじ 白菜・ねぎ	砂糖		かつおだし・しょうゆ・酒	
		守谷市産れんこんのごまマヨサラダ	かつお節	ひじき		枝豆・れんこん とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	酢・しょうゆ	27.4
		ピリ辛豆乳春雨スープ	豆乳・みそ		にんじん・にら	もやし・干ししいたけ ねぎ	春雨		トウバンジャン・中華スープストック	2.0

茨城県産の常陸牛

守谷市産のれんこん

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			小学校（中）
			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		エネルギー（ｋｃａｌ）
			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		たんぱく質（ｇ）
19	木	ごはん					ご飯			644
		牛乳		牛乳						
		いわしフライ	◇いわしフライ					油		
		筑前煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん こんにゃく	さといも・砂糖	油	みりん・酒・しょうゆ	25.6 2.1
		かき玉スープ	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	
20	金	ソフトめん					◇ソフトめん			629
		牛乳		牛乳						
		大学芋（２個、３個）					さつまいも・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	23.8 3.0
		けんちんうどん汁	とり肉・油揚げ		にんじん	大根・こんにゃく ごぼう・ねぎ		ごま油	かつおだし・しょうゆ・みりん・塩	
24	火	りんごデニッシュ（乳卵無）					◇りんごデニッシュ			658
		牛乳		牛乳						
		シュニッツェル（ドイツ風チキンカツ）	とり肉			レモン	こむぎこ・パン粉	油	塩・こしょう	
		ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・パセリ	28.2 2.5
		レンズ豆のスープ	ウィンナー レンズまめ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ・セロリ キャベツ		オリーブ油	白ワイン・チキンブイヨン・コンソメ・塩・パセリ こしょう	
25	水	ごはん					ご飯			651
		牛乳		牛乳						
		手作りさばのみそ煮	さば・みそ			しょうが	砂糖・でんぷん		酒	
		ごまきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん	28.2 2.6
		すまし汁	とうふ	わかめ	にんじん	大根・えのきたけ ねぎ			うすくちしょうゆ・塩・酒・かつおだし 昆布だし	
26	木	ごはん					ご飯			658
		牛乳		牛乳						
		いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	ガーリックパウダー・しょうゆ・酢・ケチャップ トウバンジャン	
		大根サラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	29.3 2.4
		中華スープ	ぶた肉・とうふ		にんじん・にら	ねぎ		ごま油	中華スープストック・しょうゆ・酒・塩	
27	金	ごはん					ご飯			692
		牛乳		牛乳						
		茨城県産りんごの守谷ヨーグルトあえ		のむヨーグルト 寒天		◇パインアップル ◇もも・りんご・レモン	砂糖			
		キャベツのマスタードサラダ	かまぼこ		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり		油	粒マスタード・しょうゆ・酢・塩・こしょう	21.7 2.4
		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	
30	月	ごはん					ご飯			620
		牛乳		牛乳						
		豆腐ハンバーグきのこソース	◇豆腐ハンバーグ			えのきたけ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	
		たくあんのバリバリあえ			にんじん	もやし・きゅうり たくあん		ごま	しょうゆ	23.5 2.0
		根菜たっぷり汁	とり肉・みそ		にんじん	大根・ごぼう こんにゃく・ねぎ			酒・かつおだし	

✿ 茨城をたべよう献立 ✿

世界の料理 ドイツ

茨城県産のりんご

※ 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

11月16日から20日は茨城をたべようweekです！

自然豊かな茨城県では魅力たっぷりの食品がつくられています。11 月は茨城県産、守谷市産の食品をたくさん使った給食です！



常陸牛


米


キャベツ


れんこん

＜守谷市ヘルスメイトさん考案の献立を実施！！＞

今月は、食生活改善推進員（ヘルスメイトさん）が、みなさんのために**「茨城をもっと知って好きになる献立」**を考えてくれました。ヘルスメイトさんは、こどもからお年寄りまでの健康を支える食のお助け隊です。

守谷市のホームページ
「ヘルスメイトさんについて」





