



4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 cal)	たんぱく質 (g)
		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		食塩 (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			
8 水	ミルクパン					◇ミルクパン		855		
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉と野菜のケチャップいため	ぶた肉		にんじん・トマト さやいんげん	しめじ	じゃがいも・さとう	油		みりん・ケチャップ しょうゆ・こしょう・塩	
	花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー 赤ピーマン	カリフラワー とうもろこし	さとう	油		酢・しょうゆ・塩・こしょう	
	キャベツの米粉豆乳スープ	ベーコン 調整豆乳		にんじん ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	米粉	オリーブ油		コンソメ・塩・こしょう	
9 木	ごはん					ご飯		844		
	牛乳		牛乳							
	チキンソテートマトソース	とり肉		◇スパニッシュケール トマト		◇玄米シュレッド	オリーブ油		塩・こしょう・白ワイン	
	ポロネーゼニョッキ	ぶた肉			玉ねぎ・にんにく	◇ニョッキ・さとう	オリーブ油		赤ワイン・塩・こしょう	
	野菜と麦のスープ	ぶた肉・白いんげん豆		にんじん	ねぎ・とうもろこし	大麦	油		がらすープチキン コンソメ・塩	
10 金	ごはん					ご飯		798		
	牛乳		牛乳							
	さくらゼリー					◇さくらゼリー				
	パプリカとツナのサラダ	まぐろ		赤ピーマン	黄ピーマン・キャベツ	さとう	油		酢・塩・しょうゆ・こしょう	
	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		カレールー①・カレールー② ケチャップ	
13 月	ごはん					ご飯		820		
	牛乳		牛乳							
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん	油		酒・しょうゆ	
	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	
	わかめのスープ	ぶた肉・なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ		ごま油		ちゅうかスープレック 塩・しょうゆ	
14 火	ごはん					ご飯		795		
	牛乳		牛乳							
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・こんにゃく・枝豆	じゃがいも・さとう	油		しょうゆ・酒・みりん	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	もやし	さとう	油		酢・塩・うすくちしょうゆ こしょう	
	きのこのみそ汁	とり肉・油あげ・みそ		こまつな	えのきたけ・しめじ				にぼしだし・こんぶだし	
15 水	ストロベリーロール					◇ストロベリーロール		753		
	牛乳		牛乳							
	◇メンチカツ	◇メンチカツ					油			
	ブロッコリーのガーリックいため			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・にんにく		油		コンソメ・塩・こしょう	
	コンソメスープ				キャベツ・玉ねぎ えのきたけ・しめじ		油		チキンブイヨン・コンソメ ガーリックパウダー・塩・こしょう	
16 木	ごはん					ご飯		835		
	牛乳		牛乳							
	とうふハンバーグたまねぎソース	◇とうふハンバーグ			玉ねぎ・しょうが	でんぶん	油		しょうゆ・みりん・酒	
	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	
	根菜のみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	さといも			かつおだし	
17 金	ソフトめん					◇ソフトめん		811		
	牛乳		牛乳							
	焼きぎょうざ (3個)	◇焼きぎょうざ								
	白滝のいために	ぶた肉		さやいんげん にんじん	しらたき	さとう	油		酒・しょうゆ・みりん	
	きつね汁	油あげ・とり肉・なると		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ねぎ				酒・みりん・塩・しょうゆ かつおだし	
20 月	ごはん					ご飯		881		
	牛乳		牛乳							
	春巻き	◇春巻き					油			
	ぶた肉のみそいため	ぶた肉・みそ			玉ねぎ・干しいたけ たけのこ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	ごま油		オイスターソース トウバンジャン・しょうゆ・酒	
	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		とりがらすープ・しょうゆ・塩	
21 火	ごはん					ご飯		819		
	牛乳		牛乳							
	フルーツカクテル				◇もも・◇パインアップル					
	ブロッコリーとハムのサラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	油		しょうゆ・酢・塩・こしょう	
	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・中濃ソース	
22 水	ごはん					ご飯		758		
	牛乳		牛乳							
	肉どうぶ	ぶた肉・焼きどうぶ			玉ねぎ・えのきたけ ねぎ・しらたき	さとう	油		酒・しょうゆ・みりん	
	しょうがあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	白菜・しょうが				しょうゆ・みりん	
	キャベツのみそ汁	とり肉・みそ		にんじん	しょうが・キャベツ・玉ねぎ				酒・かつおだし	

