



6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			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	月	ごはん					ご飯			666
		牛乳		牛乳						
		五目春巻	◇春巻				油			
		ブロッコリーと春雨のオイスター煮	ぶた肉		ブロッコリー・にんじん	もやし・にんにく	春雨	ごま油	オイスターソース・塩・しょうゆ	25.9 2.4
		小松菜の中華スープ	とり肉		にんじん こまつな	玉ねぎ		ごま油	中華スープストック・塩 しょうゆ・こしょう	
2	火	コッペパン					◇コッペパン			686
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ		トマト		砂糖		ケチャップ・赤ワイン ウスターソース	
		パ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 でんぶん	バター	塩・こしょう 白ワイン・しょうゆ	27.5 3.3
		キャベツのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ		油	チキンブイヨン・塩 コンソメ・こしょう	
3	水	ごはん	歯と口の健康週間 かみかみ献立				ご飯			614
		牛乳		牛乳						
		あじフライソースがけ	◇あじフライ				油	中濃ソース		
		五目きんぴら	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	しょうゆ・みりん	22.3 2.0
		わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	しめじ・玉ねぎ・こんにゃく			かつおだし	
4	木	ごはん	茨城県産メロン				ご飯			635
		牛乳		牛乳						
		県産メロン				メロン				
		マスタードドレッシングサラダ	かまぼこ			黄ピーマン・キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油	粒マスタード・酢・塩 こしょう	20.4 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	
5	金	ごはん					ご飯			663
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん・砂糖	油・ごま	酒・しょうゆ・ケチャップ トウバンジャン	
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	27.4 2.1
		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	中華スープストック・塩・しょうゆ	
8	月	ごはん					ご飯			602
		牛乳		牛乳						
		ハガツオの照り焼き	◇ハガツオの照り焼き							
		わかめとちくわのサラダ	ちくわ	わかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	29.2 1.8
		根菜と豚肉のみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ごぼう・しめじ			かつおだし	
9	火	コッペパン					◇コッペパン			604
		牛乳		牛乳						
		ミートボールのデミグラス煮込み	◇ミニミートボール		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ		油	デミグラスソース・塩・ケチャップ ウスターソース	
		ポテトサラダ			にんじん	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	22.7 2.8
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ	◇マカロニ じゃがいも		チキンブイヨン・塩・コンソメ こしょう	
10	水	ごはん					ご飯			626
		牛乳		牛乳						
		さばのうめ煮	さば			◇梅びしお・しょうが	砂糖・でんぶん		しょうゆ・酒・みりん	
		もやしとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	25.8 2.1
		けんちん汁	厚あげ		にんじん	こんにゃく・大根 ねぎ・ごぼう	さといも	油	しょうゆ・塩・酒・かつおだし	
11	木	ごはん					ご飯			675
		牛乳		牛乳						
		ささみフライ	とり肉				こむぎこ・パン粉	油	塩・中濃ソース	
		なすのさっぱり炒め	ぶた肉	寒天	赤ピーマン	なす・玉ねぎ しょうが・にんにく	砂糖	油	酒・とうがらし・塩・しょうゆ酢・みりん	32.7 2.3
		根菜のみそ汁	みそ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ごぼう	じゃがいも		かつおだし	
12	金	ソフトめん					◇ソフトめん			635
		牛乳		牛乳						
		ぶどうとソーダのあじさいゼリー					◇ぶどうゼリー ◇サイダーゼリー			
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ	25.6 2.4
		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・みりん カレー粉・しょうゆ・酒・かつおだし	
15	月	麦ごはん					ご飯・麦			671
		牛乳		牛乳						
		なっとう	◇なっとう							
		ピリから肉じゃが	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	ごま油	コチュジャン・みりん・しょうゆ・酒	32.2 2.1
		塩ちゃんこ汁	とり肉・油揚げ とうふ		にんじん こまつな	キャベツ・えのきたけ ねぎ・しょうが		油	酒・うすくちしょうゆ・みりん かつおだし・塩・とりがらスープ	
16	火	コッペパン					◇コッペパン			644
		牛乳		牛乳						
		野菜コロッケ	◇野菜コロッケ					油		
		チキンフリカッセ	とり肉	牛乳	ブロッコリー	しめじ・玉ねぎ	こむぎこ・でんぶん	バター・油	塩・こしょう・パセリ	26.7 2.7
		野菜のコンソメスープ	ぶた肉		にんじん	大根・玉ねぎ			チキンブイヨン・塩・こしょう コンソメ	
17	水	ごはん					ご飯			607
		牛乳		牛乳						
		鶏肉と緑黄色野菜の甘酢炒め	とり肉		にんじん・赤ピーマン さやいんげん	玉ねぎ・たけのこ	砂糖・でんぶん	油	中華スープストック・しょうゆ 酒・酢	
		キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油・ごま	ガーリックパウダー・酢・塩・しょうゆ	22.7 2.1
		きのこのスープ	厚あげ		にら	しめじ・えのきたけ	でんぶん	ごま油	しょうゆ・塩・中華スープストック	

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		調味料他	エネルギー (kcal)
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		たんぱく質 (g)
										食塩 (g)
18	木	ごはん					ご飯			670
		牛乳		牛乳						
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							
		肉豆腐	ぶた肉 焼きとうふ			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	35.4
		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	2.2
19	金	ごはん					ご飯			609
		牛乳		牛乳						
		厚揚げと豚肉の塩煮	厚あげ・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・にんにく	春雨	油	しょうゆ・中華スープストック	
		きゅうりの梅和え	とり肉・かつお節			きゅうり・キャベツ・◇梅干し			しょうゆ	26.4
		なめこのにぼしみそ汁	みそ		にんじん	なめこ・大根・ねぎ			にぼしだし・昆布だし	2.2
22	月	ごはん					ご飯			633
		牛乳		牛乳						
		ますのコーンマヨネーズ焼き	ます			とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう	
		油揚げとえのきのごまあえ	油あげ		こまつな	えのきたけ・もやし	砂糖	ごま	みりん・しょうゆ	28.6
		豚汁	ぶた肉・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	1.7
23	火	コッペパン					◇コッペパン			698
		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・塩・バジル ガーリックパウダー	
		チリコンカン	大豆・ぶた肉		にんじん・トマト	カリフラワー・玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・ウスターソース 中濃ソース・チリパウダー 塩・こしょう・赤ワイン	37.4
		豆乳コーンスープ	ベーコン・豆乳		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし		油	シチュールウ・こしょう 塩・コンソメ	3.2
24	水	ごはん					ご飯			623
		牛乳		牛乳						
		豆腐ハンバーグたまねぎソース	◇とうふハンバーグ			玉ねぎ	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
		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	2.0
25	木	ごはん					ご飯			665
		牛乳		牛乳						
		にらまんじゅう (1個、2個)	◇にらまんじゅう							
		チンジャオロースー	ぶた肉	寒天	ピーマン 赤ピーマン	にんにく・しょうが・ねぎ 黄ピーマン・たけのこ	砂糖	ごま油	オイスターソース・酒 しょうゆ	31.8
		スンドゥブチゲ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	白菜キムチ・えのきたけ ねぎ・キャベツ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・しょうゆ こしょう・テンメンジャン 酒・かつおだし	2.4
26	金	ソフトめん					◇ソフトめん			624
		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		
		しょうが和え	かまぼこ		こまつな・にんじん	キャベツ・しょうが			しょうゆ・みりん	29.0
		肉うどん汁	ぶた肉・油あげ		にんじん	なめこ・ねぎ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩 かつおだし	2.9
29	月	ごはん					ご飯			654
		牛乳		牛乳						
		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	25.1
		五目スープ	とり肉・なると		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	でんぷん		中華スープストック・こしょう オイスターソース・しょうゆ・塩	2.4
30	火	スパゲティナポリタン	ぶた肉		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ	◇スパゲッティ	油	ケチャップ・中濃ソース・こしょう ウスターソース・赤ワイン・塩	666
		牛乳		牛乳						27.2
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		
		かぼちゃのコロコロサラダ			かぼちゃ	玉ねぎ・枝豆		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	

※ 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。

きゅうりしよくだより

6月は食育月間

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！

食事のときよくかんで食べていますか？よくかむと、良いことがたくさんあります。

ひ 肥満の予防（食べすぎ防止）

は 歯の病気（虫歯）などの予防

み 味覚の発達（味がよくわかる）

が がんや病気などの予防（だ液が活躍）

こ 言葉をハッキリ話せる。
（口がよく動く）

い 胃や腸に優しい。（消化に良い）

の 脳の働きがよくなる。
（血液と共に脳に栄養が運ばれる）

ぜ 全力投球できる。
（かみしめると力が発揮できます）

合言葉は、「ひみこのはがーぜ」です。そして、食事の後はしっかり歯をみがきましょう。

● 台湾牛肉麺（ニューロウメン）スープ

人気
守谷市 総合食レシピ

レシピコメント

牛肉麺は、台湾で愛されている国民的なメニューです。しょうゆベースのスープに、肉のうまみとオイスターソースのコクが溶け込んだ、濃厚な味わいです。お好みでトウバンジャンの量を調整してください。

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

牛肉スライス	...	125 g
※ おろししょうが	...	小さじ 1
おろしにんにく	...	小さじ 1/3
清酒	...	小さじ 2
サラダ油	...	小さじ 1/2
たまねぎ	...	125 g
にんじん	...	40 g
チンゲンサイ	...	75 g
長ねぎ	...	50 g
鶏ガラスープの素	...	小さじ 2
中華スープの素	...	小さじ 2
しょうゆ	...	小さじ 2
食塩	...	少々
トウバンジャン	...	少々
※ オイスターソース	...	小さじ 1/2
水	...	1000 ml

作り方



- 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、チンゲンサイは2cm幅にザク切り、長ねぎは小口切りにする。
- フライパンに油を熱し、肉と※の調味料を加えて炒める。
- 2にたまねぎとにんじんを加えて炒め、水を入れて煮る。
- チンゲンサイと★の調味料を加え、最後に長ねぎを入れて火を通せば完成。