



6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 (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 月	ごはん					ご飯			793
	牛乳	茨城県産メロン	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	24.6
	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	2.9
2 火	ごはん					ご飯			814
	牛乳		牛乳						
	五目春巻	◇春巻き				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・しょうゆ・塩	30.9
	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・しょうゆ 塩・こしょう	2.7
3 水	コッペパン					◇コッペパン			873
	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・ウスターソース 赤ワイン	
	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	34.3
	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	4.2
4 木	ごはん					ご飯			749
	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	34.8
	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	2.2
5 金	ソフトめん					◇ソフトめん			829
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ (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	38.4
	肉うどん汁	ぶた肉・油揚げ		にんじん	なめこ・ねぎ	砂糖・でんぶん		しょうゆ・みりん・酒 塩・かつおだし	4.0
8 月	ごはん					ご飯			823
	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	34.1
	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	2.6
9 火	ごはん	歯と口の健康週間 かみかみ献立	牛乳			ご飯			773
	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	28.9
	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	2.5
10 水	コッペパン					◇コッペパン			757
	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・ケチャップ ウスターソース・塩	
	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	27.9
	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・コンソメ 塩・こしょう	3.6
11 木	ごはん					ご飯			786
	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・でんぶん		しょうゆ・みりん	
	たくあんのパリパリあえ			にんじん	もやし・きゅうり・たくあん		ごま	しょうゆ	28.5
	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	2.5
12 金	ごはん					ご飯			834
	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	とうがらし・塩・しょうゆ 酒・酢・みりん	36.9
	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	2.8
15 月	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 ウスターソース・赤ワイン 塩・こしょう	896
	牛乳		牛乳						
	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	36.7
	ヨーグルト		◇ヨーグルト						3.5
16 火	ごはん					ご飯			780
	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	31.1
	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	2.3
17 水	コッペパン					◇コッペパン			872
	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	45.8
	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・塩・こしょう・コンソメ	4.1

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		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)	
18 木	ごはん					ご飯			760
	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	31.5
	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	2.7
19 金	ソフトめん					◇ソフトめん			821
	牛乳		牛乳						
	ぶどうとソーダのあじさいゼリー		◇サイダーゼリー			◇ぶどうゼリー			
	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	31.8 3.1
	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	
22 月	ごはん					ご飯			868
	牛乳		牛乳						
	にらまんじゅう (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	しょうゆ・酒・しょうゆ オイスターソース・酒	40.6 3.1
	スンドゥブチゲ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ・えのきたけ ねぎ・白菜キムチ しょうが・にんにく	砂糖 でんぶん	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	
23 火	ごはん					ご飯			759
	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	27.2
	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	2.5
24 水	コッペパン					◇コッペパン			802
	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	32.6 3.5
	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	
25 木	ごはん					ご飯			787
	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和え	油揚げ		こまつな	えのきたけ・もやし	砂糖	ごま	みりん・しょうゆ	34.4
	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・とうがらし	2.1
26 金	ごはん					ご飯			813
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	とり肉・水			レモン	でんぶん・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	31.5 3.0
	五目スープ	とり肉・なると		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	でんぶん		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	
29 月	麦ごはん					ご飯・麦			827
	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・しょうゆ・酒・みりん	38.2 2.5
	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	
30 火	ごはん					ご飯			838
	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	42.8 2.2
	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	

※ 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！

食事の時に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

守谷市 食生活レシピ

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）

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。

