



7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						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)
1	水	ごはん					ご飯		624
		牛乳		牛乳					
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼						
		切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切干大根・しらたき 枝豆	砂糖	油	しょうゆ・かつおだし・みりん 酒
		かみなり汁	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにゃく・なす とうがん		ごま油	みりん・しょうゆ・かつおだし 塩
2	木	ソフトめん					◇ソフトめん		612
		牛乳		牛乳					
		ポークしゅうまい (2個、3個)	◇ポークしゅうまい						
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ・にんじん		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう
		タンメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが		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
3	金	ナン					◇ナン		718
		牛乳		牛乳					
		チキンナゲット (2個、3個)	◇とりつくね				でんぶん	油	
		パプリカのサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり レモン	砂糖	油	塩・酢・こしょう
		スパイスチキンカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく 玉ねぎ・◇ソテーオニオン	じゃがいも・砂糖 こむぎこ	油	赤ワイン・チャツネ・しょうゆ チキンブイヨン・カレー粉 ターメリック・ローレル・塩 ガラムマサラ・こしょう
6	月	ごはん	★七夕献立★				ご飯		619
		牛乳		牛乳					
		豚肉とピーマンのカラフル炒め	ぶた肉		ピーマン・赤ピーマン	しょうが・にんにく 黄ピーマン・たけのこ	でんぶん	油	酒・酢・オイスターソース しょうゆ
		星のフルーツゼリーあえ				◇パインアップル	◇温州みかんゼリー ◇ナタデココ		24.6 1.7
		天の川の春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・オクラ	しょうが・にんにく・ えのきたけ・玉ねぎ	春雨		うすくちしょうゆ・酒・塩 とりがらスープ・こしょう
7	火	アップルパン					◇アップルパン		634
		牛乳		牛乳					
		豚肉と野菜のケチャップ炒め	ぶた肉		にんじん さやいんげん	しめじ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・ケチャップ・しょうゆ コンソメ・こしょう
		キャベツとコーンサラダ			にんじん	とうもろこし・キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう
		ミートボールのスープ	◇ミートボール		にんじん ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ			とりがらスープ・コンソメ・塩 ガーリックパウダー・こしょう
8	水	※日本の郷土料理 (沖縄(おきなわ)県)※		昆布	にんじん	ねぎ・干しいたけ	米	油・オイルスプレー	かつおだし・しょうゆ・酒・塩 こしょう
		クファジュシー (沖縄炊込ごはん)	ぶた肉						25.5 2.4
		牛乳		牛乳					
		チャンプル	ハム・厚揚げ かつお節			キャベツ・玉ねぎ	砂糖	ごま油	酒・かつおだし・しょうゆ こしょう
		卵とツナのにんじんしりしり	◇いりたまご まぐろ		にんじん			油	しょうゆ・みりん
9	木	ごはん					ご飯		640
		牛乳		牛乳					
		手作りさばのおろし生姜煮	さば			しょうが・大根	でんぶん		しょうゆ・みりん・酒
		五目きんぴら	とり肉 さつま揚げ		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・とうがらし
		みそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	こんにゃく・大根 ねぎ			かつおだし
10	金	ソフトめん					◇ソフトめん		619
		牛乳		牛乳					
		揚げ餃子 (2個、3個)	◇餃子					油	
		ブロッコリーのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ・酢・こしょう
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん	しょうが・玉ねぎ ◇味付メンマ・ねぎ		ごま油	酒・とりがらスープ・こしょう 中華スープストック・しょうゆ
13	月	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	でんぶん・砂糖	油	ガーリックパウダー・酢 トウバンジャン・ケチャップ しょうゆ
		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
		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
14	火	ミルクパン					◇ミルクパン		635
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のマスタードソース	とり肉				砂糖・でんぶん	油	塩・粒マスタード・しょうゆ 酒
		キャベツのサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	大根・玉ねぎ カリフラワー	じゃがいも		塩・こしょう・チキンブイヨン 白ワイン

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 (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)
15	水	ごはん					ご飯		627	
		牛乳		牛乳						
		豆腐ハンバーグきのこソース	◇豆腐ハンバーグ		しめじ・えのきたけ	砂糖・でんぶん		しょうゆ・みりん		
		小松菜のからしあえ	とり肉		こまつな	キャベツ・もやし		しょうゆ・みりん・かつおだし からし	26.8 1.9	
		やさいのみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	大根・ねぎ		かつおだし・昆布だし		
16	木	わかめごはん		わかめ			◇わかめご飯		693	
		牛乳		牛乳						
		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
		みかんクレープ					◇みかんクレープ		27.7 2.4	
		具だくさんうましおスープ	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・塩 チキンブイヨン・かつおだし みりん
17	金	ごはん					ご飯		653	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のからあげおろしだれ	とり肉			大根・レモン	でんぶん	油		塩・酒・しょうゆ・みりん・酢
		ひじきと大豆の煮物	油揚げ・大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	27.5 2.0
		もやしみそしる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・もやし えのきたけ			かつおだし・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。

きゅうしょくだより

..... 水分補給

暑い夏がやってきます。普通の時と、運動などを
してたくさん汗をかいた時の違いを知っていますか？

★体の水分量はどれくらい？

体中の水分は、60～70%、2%の水分が失
われると体温が高くなります。

★普通に汗をかいた時

→水や麦茶、お茶等（あまくない物）

★たくさん汗をかいた時

→汗といっしょに塩分やミネラル等が失われて
います。水分だけでなく塩分やミネラルも補
給できるスポーツドリンクがおすすめです。
※スポーツドリンクには、糖分がたくさん入っ
ているので、飲み過ぎは控えてください。
※水と塩あめやタブレット、梅干しなどの組
み合わせもおすすめです。
※食塩と水、レモン果汁、砂糖でスポーツ
ドリンクを手作りすることもできます。

★水分補給のタイミング

のどが乾いた時は脱水状態です。
こまめな水分補給が大切です。
冷たい物の飲み過ぎは体を冷や
すので、気をつけましょう。



休日や夏休みに、家族といっしょに作って、
楽しくおいしい時間を過ごしてみませんか？

🍴 クックパッド・守谷市公式キッチン 🍴

～給食のメニューがクックパッドに掲載されています～
<https://cookpad.com/jp/users/40424278>



守谷市公式キッチン 公的機関

@moriya_city

守谷市公式キッチンへようこそ！

人気の給食メニューや、からだがよくなるヘルシーメニュー、認知症を予防するレシピなどを幅広く取り揃えてい
ます。

お子様に栄養バランスの良い食事を作ってあげたい方、毎日の食卓をもっと楽しみたい方、シニアになっ
ても健康的な食生活を送りたい方、必見です。
毎日の食卓に、おしさと笑顔を。



給食の揚げパン



ビビンバ



● 彩りで元気チャージ！野菜の旨味が 詰まったラタトゥイユソース

人気

守谷市給食レシピ

レシピコメント

夏の強い日差しを浴びて育った野菜は、私たちの
体を守るビタミンや抗酸化作用の宝庫です。給食で
は、野菜を細かく切りすぎず、それぞれの食感を活
かすことで「よく噛んで味わう」工夫をしています。野
菜嫌いなお子さんでも食べやすいよう、にんにくの
香りを生かしています。お肉のソテーにかけるだけ
で、いつもの食卓がパッと華やか、栄養満点の逸品
です。ソースを倍量にすると作りやすくなりますよ！



材料（4人分）

鶏もも肉	...	400	g
★白ワイン	...	小さじ	1
★食塩	...	少々	
★白こしょう	...	少々	
サラダ油	...	小さじ	1
【ラタトゥイユソース】			
ズッキーニ	...	50	g
なす	...	50	g
赤パプリカ	...	30	g
黄パプリカ	...	30	g
玉ねぎ	...	60	g
おろしにんにく	...	小さじ	1/2
オリーブ油	...	大さじ	2
食塩	...	少々	
※ ケチャップ	...	大さじ	1
※ 白ワイン	...	大さじ	1
※ トマトピューレ	...	大さじ	2
※ 白こしょう	...	少々	

作り方

- 1 鶏肉を4等分の大きさに切り、★の調味料で下味をつける。
- 2 野菜を2cmくらいの乱切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまであたためる。
- 4 3に野菜を入れ、全体に油が回ったら、塩をふって炒める。
- 5 火が通ったら、※を入れて煮詰める。
【ソース完成】
- 6 フライパンに油をしき、鶏もも肉に火が通るまで両面焼く。
- 7 皿に肉を盛り、ソースをかける。

<備考>

ズッキーニ、なす、黄パプリカ、赤パプリカが入った冷凍野菜ミックスを使用することもできます。



スパイスカレー



りっちゃんサラダ

