

9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 (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	火	❀ 防災献立 ❀ とりごぼろごはん	とり肉 油揚げ		にんじん	ごぼう・しょうが	米	油 オイルスプレー	かつおだし・しょうゆ・みりん・塩 酒	856		
		牛乳		牛乳								
		メンチカツソースがけ	◇メンチカツ				油	中濃ソース	33.3			
		フルーツカクテル				◇もも・◇パイナップル	◇カクテルゼリー		2.0			
2	水	ミルクパン					◇ミルクパン			839		
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ		トマト	しめじ・にんにく	砂糖		ケチャップ・ウスターソース 赤ワイン			
		イタリアンサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン	カリフラワー	砂糖	オリーブ油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	33.8		
3	木	コンソメスープ			にんじん	キャベツ・玉ねぎ		油	チキンブイオン・コンソメ・塩 ガーリックパウダー・こしょう	4.1		
		ごはん					ご飯			782		
		牛乳		牛乳								
		納豆	◇納豆									
4	金	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	32.0		
		具だくさんみそ汁	とり肉・厚揚げ みそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう 大根・ねぎ			かつおだし	2.4		
		ソフトめん					◇ソフトめん			864		
		牛乳		牛乳								
5	土	春巻き	◇はるまき					油				
		枝豆のサラダ	かまぼこ			キャベツ・枝豆	砂糖	油	こしょう・酢・しょうゆ	29.6		
		塩ラーメンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	しょうが・もやし ねぎ・にんにく ◇味付メンマ		油・ごま油	とりがらスープ・塩・こしょう 中華スープストック・酒 ガーリックパウダー		3.5	
		6	日	ごはん					ご飯			805
牛乳				牛乳								
肉豆腐	ぶた肉 焼き豆腐					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			
りっちゃんサラダ	ハム・かつお節			昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	油	こしょう・ガーリックパウダー・酢 うすくちしょうゆ	33.4		
7	月	石狩汁	さけ・油揚げ みそ		にんじん	しょうが・大根 ねぎ	じゃがいも		酒・昆布だし	2.7		
		8	火	ごはん					ご飯			835
				牛乳		牛乳						
				しゅうまい (3個)	◇ポークしゅうまい							
麻婆豆腐	とうふ・ぶた肉 八丁みそ				にんじん・にら	しょうが・にんにく たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・中華スープストック・塩 しょうゆ・トウバンジャン オイスターソース	33.5		
9	水	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ			中華スープストック・しょうゆ チキンブイオン・酒・塩 ガーリックパウダー	3.3		
		コッペパン					◇コッペパン			824		
		牛乳		牛乳								
		チリビーンズ	ぶた肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	赤ワイン・ケチャップ・こしょう チリパウダー・塩			
10	木	キャベツサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・こしょう	34.9		
		麦のスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし ねぎ	大麦	油	コンソメ・塩・こしょう	4.2		
		ごはん					ご飯			793		
		牛乳		牛乳								
11	金	梨				なし						
		カリフラワーのサラダ	まぐろ		にんじん	カリフラワー・きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	26.3		
		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	2.9		
		ごはん					ご飯			844		
牛乳		牛乳										
12	土	鶏肉のから揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	塩・酒・しょうゆ			
		れんこんの炒め煮	ぶた肉		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし・酒	32.6		
		ワンタンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	玉ねぎ	◇ワンタン	ごま油	しょうゆ・塩・中華スープストック	2.4		
		ごはん					ご飯			841		
牛乳		牛乳										
13	日	さんまのかりん揚げ	さんま				砂糖・でんぷん	油	酢・しょうゆ・みりん			
		切り干し大根の煮物	とり肉		にんじん	切干大根・しらたき 枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・かつおだし・みりん	29.2		
		ごまみそ汁	みそ		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも	ごま	かつおだし・昆布だし	2.4		
		14	月	ごはん					ご飯			832
牛乳				牛乳								
ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・みそ					しょうが・にんにく 玉ねぎ・たけのこ	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・酒 テンメンジャン・みりん			
ナムル					にんじん ほうれんそう	もやし・ねぎ にんにく	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし	34.3		
15	火	春雨スープ	とり肉・なると		にんじん	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・中華スープストック	2.9		
		黒パン					◇黒パン			843		
		牛乳		牛乳								
		オムレツマトソース	◇オムレツ		トマト				ケチャップ・デミグラスソース ウスターソース			
16	水	ポテトのマスタード炒め	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも		粒マスタード・コンソメ・酢 白ワイン・塩・こしょう	30.4		
		豆乳コーンスープ	とり肉・豆乳		にんじん	とうもろこし・玉ねぎ		油	シチュールウ・塩・こしょう コンソメ	4.0		

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 (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)
17 木		手作りソース焼きそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ	◇蒸し中華めん 砂糖	油	酒・しょうゆ・ウスターソース オイスターソース・塩・こしょう	821
		牛乳		牛乳						
		揚げさばのピリからソース	さば			ねぎ・しょうが にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン	
		かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	枝豆・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	40.7
		ヨーグルト		◇ヨーグルト						3.6
18 金		ソフトめん					◇ソフトめん			890
		牛乳		牛乳						
		揚げ餃子 (3 個)	餃子					油		
		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	34.3 3.8
		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・でんぷん		カレールウ①・カレールウ② カレー粉・しょうゆ・みりん かつおだし・酒	
24 木		ごはん					ご飯			812
		牛乳		牛乳						
		うさぎ型ハンバーグ	◇ハンバーグ			えのきたけ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・酒	
		大根サラダ	かまぼこ	寒天	にんじん	大根・きゅうり	砂糖	油	うすくしょうゆ・酢・塩	26.5 2.5
		いわしつみれと里いものみそ汁	油揚げ・みそ ◇いわしのつみれ		にんじん・こまつな	ねぎ	さといも		かつおだし・昆布だし	
		お月見ゼリー					◇お月見ゼリー			
25 金		ごはん					ご飯			820
		牛乳		牛乳						
		手作りさばのみそ煮	さば・みそ			しょうが	砂糖		酒・みりん	
		守谷市産れんこんサラダ	とり肉		水菜	れんこん・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・酢	33.7 3.1
		すまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん	大根・えのきたけ ねぎ			酒・うすくしょうゆ・塩 かつおだし・昆布だし	
28 月		ごはん					ご飯			847
		牛乳		牛乳						
		チキン南蛮	とり肉			しょうが	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・酢	
		ブロッコリーとツナのタルタルサラダ	まぐろ		ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ とうもろこし		油 ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう・ガーリックパウダー	37.3 2.5
		ざぶ汁	厚揚げ・かまぼこ さつま揚げ		にんじん・かぼちゃ	ごぼう・大根・ねぎ 干しいたけ	さといも・砂糖		しょうゆ・煮干だし・昆布だし	
29 火		ごはん					ご飯			777
		牛乳		牛乳						
		豚キムチ	ぶた肉		にんじん	しょうが・もやし 玉ねぎ・しらたき ◇白菜キムチ	でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
		キャベツの韓国風サラダ		焼のり	にんじん・こまつな	キャベツ		ごま油・ごま	うすくしょうゆ・塩 ガーリックパウダー	35.8 2.4
		鶏だしのねぎスープ	とり肉・とうふ		にんじん	ねぎ・えのきたけ しょうが			とりがらスープ・塩・こしょう うすくしょうゆ	
30 水		ごはん					ご飯			814
		牛乳		牛乳						
		あじフライ	◇あじフライ					油		
		豚肉とこんにゃくのごま炒め	ぶた肉		さやいんげん にんじん	こんにゃく・ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	33.7 2.4
		豆腐のみそ汁	とうふ・油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ・しめじ			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。

きゅうしよくだより



今年の十五夜は、
9月25日（金）

防災献立

9月1日は**防災の日**、9月は防災月間です。給食センターでは、災害など、調理できない場合の備えとして温めずにおいしく食べられる「**ヒートレスカレー**」を保管しています。非常食を食べながら補充していくことを「**ローリングストック**」といいます。非常食は備えが大切ですが、食べなれていないと、いざというときに心身を満たすことができません。おうちでも、災害時の食事を考えてみませんか？ 今月は防災献立として、アルファ化米を使った「**とりごぼうごはん**」、缶詰を使った「**フルーツカクテル**」を提供します。給食センターにはカレーの他に「**ふりかけ**」もローリングストックしています。



なすのさっぱり炒め

人気
守谷市給食レシピ

レシピコメント

旨味引き立つ秋なすに、豚肉のkokとお酢のさっぱりとした酸味が相性抜群です。玉ねぎも加わり、夏の疲れを癒やす疲労回復にぴったりの味わいです。



材料（4人分）

※玉ねぎ中1個 約200g	
なす中1個 約100g	
赤ピーマン1個 約100g	
豚小間肉	… 200 g
★酒	… 大さじ 1
なす	… 3 本
サラダ油	… 小さじ 1
たまねぎ	… 1/2 個
赤ピーマン	… 1 個
おろししょうが	… 小さじ 1
おろしにんにく	… 小さじ 1/2
☆上白糖	… 大さじ 2/3
☆しょうゆ	… 大さじ 2
☆穀物酢	… 大さじ 2
☆本みりん	… 大さじ 2
食塩	… 少々
一味唐辛子	… 少々

作り方

- 1 豚肉に★の酒を加えてなじませる。
- 2 なすは半月切り、たまねぎはくし形切り、赤ピーマンは半分にして薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油、しょうが、にんにくを入れて熱し、1を加えて中火で豚肉の色が変わるまで炒める。
- 4 玉ねぎ、なす、赤ピーマンを順に加えて、しんなりするまで炒める。
- 5 ☆の調味料を加え、全体によくからめながら、汁けが少なくなるまで炒める。
- 6 塩で味を整え、器に盛りつけ、一味を振り完成。