

9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となる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる		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)
1	火	ミルクパン					◇ミルクパン		636	
		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	25.7 3.1
		コンソメスープ			にんじん	キャベツ・玉ねぎ		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩 ガーリックパウダー・こしょう	
2	水	ごはん					ご飯		640	
		牛乳		牛乳						
		納豆	◇納豆							
		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	27.3 2.1
		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	
3	木	✿ 防災献立 ✿ とりごぼうごはん	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・酒・塩 みりん	692
		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	
		フルーツカクテル				◇もも・◇パインアップル	◇カクテルゼリー			
		4	金	ごはん					ご飯	
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	26.3 1.9
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	
7	月	ごはん					ご飯		657	
		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	27.9 2.5
		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・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし・昆布だし	
8	火	コッペパン					◇コッペパン		656	
		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・塩 チリパウダー
		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	28.2 3.3
		麦のスープ	ウインナー		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	
9	水	ごはん					ご飯		626	
		牛乳		牛乳						
		梨 (なし)				なし				
		カリフラワーのコンソメ煮	まぐろ		にんじん	カリフラワー・しめじ	砂糖	油	コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう	22.4 2.5
		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	
10	木	ごはん					ご飯		674	
		牛乳		牛乳						
		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	28.2 1.9
		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	
11	金	ソフトめん					◇ソフトめん		655	
		牛乳		牛乳						
		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	23.2 2.7
		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・酒・塩 こしょう・中華スープストック ガーリックパウダー	
14	月	ごはん					ご飯		647	
		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・酢・ガーリックパウダー うすくちしょうゆ	27.8 2.2
		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	
15	火	黒パン					◇黒パン		637	
		牛乳		牛乳						
		オムレツトマトソース	◇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
		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	24.3 3.2
		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・こしょう・コンソメ 塩	
16	水	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	625
		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	

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）
			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	ごはん					ご飯		657	
		牛乳		牛乳						
		しゅうまい（２個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・でんぶん	ごま油	中華スープストック・しょうゆ トウバンジャン・酒・塩 オイスターソース	27.1 2.6
		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 塩・チキンブイヨン・酒 ガーリックパウダー		
18	金	ごはん	✳ お月見献立 ✳				ご飯		645	
		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・でんぶん			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	うすくちしょうゆ・酢・塩	21.4 2.0
		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			
24	木	ごはん	✳ 秋を感じる献立 ✳				ご飯		669	
		牛乳			牛乳					
		さんまのかりん揚げ	さんま				砂糖・でんぶん	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	
		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	
25	金	ソフトめん					◇ソフトめん		669	
		牛乳		牛乳						
		揚げ餃子（２個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	27.0 2.9
		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 カレー粉・しょうゆ・みりん かつおだし・酒		
28	月	ごはん					ご飯		621	
		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	でんぶん	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	うすくちしょうゆ・塩 ガーリックパウダー	29.5 2.0
		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 うすくちしょうゆ		
29	火	ごはん	✳ 日本の郷土料理【宮崎県】 ✳				ご飯		680	
		牛乳			牛乳					
		チキン南蛮（なんばん）	とり肉			しょうが	でんぶん・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	
		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・煮干しだし・昆布だし	
30	水	ごはん					ご飯		665	
		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	28.1 2.4
		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	

※ 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 食生活レシピ

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）	作り方
豚小間肉 … 200g ★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	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。