11月分　学校給食献立表

守谷市立学校給食センター

B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	小学校（中）
			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		エネルギー（ｋcal）
			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		たんぱく質（ｇ）
2	月	ごはん					ご飯			605
		牛乳		牛乳						
		ハガツオの照り焼き	◇ハガツオの照焼							
		油揚げの和風サラダ	油揚げ・かつお節		こまつな・にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ	30.2
		根菜のみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう しめじ			かつおだし	1.5
4	水	ごはん					ご飯			645
		牛乳		牛乳						
		ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
		ピリから肉じゃが	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	ごま油	コチュジャン・しょうゆ・酒・みりん	26.3
		塩ちゃんこ汁	とり肉・油揚げ とうふ		にんじん こまつな	白菜・えのきたけ ねぎ・しょうが		油	うすくちしょうゆ・かつおだし・みりん・塩 チキンブイヨン・酒	2.2
		のりふりかけ		◇ふりかけ						
5	木	ソフトめん					◇ソフトめん			579
		牛乳		牛乳						
		ポークしゅうまい（２個、３個）	◇ポークしゅうまい							
		水菜と大根のサラダ	まぐろ		水菜・にんじん	大根・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	25.4
		キムチチゲうどん	油揚げ・ぶた肉 みそ		にんじん・にら	白菜・えのきたけ ねぎ・白菜キムチ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・かつおだし・こしょう 酒・しょうゆ・テンメンジャン	2.7
6	金	キャベツのペペロンチーノ	とり肉		にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ・にんにく キャベツ	◇スパゲッティ	オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ・とうがらし	662
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		27.9
		ごまポテトサラダ			にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	◇ごまドレッシング	塩	2.1
9	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	砂糖・でんぷん	油	ガーリックパウダー・しょうゆ・ケチャップ トウバンジャン・酢	
		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	29.3
		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	2.4
10	火	ごはん					ご飯			651
		牛乳		牛乳						
		手作りさばのみそ煮	さば・みそ			しょうが	砂糖・でんぷん		酒	
		ごまきんぴら	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・ごま	しょうゆ・みりん	28.2
		すまし汁	とうふ	わかめ	にんじん	大根・えのきたけ ねぎ			うすくちしょうゆ・塩・酒・昆布だし かつおだし	2.6
11	水	ごはん					ご飯			641
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉と厚あげのみそ炒め	ぶた肉・厚あげ みそ		にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	トウバンジャン・しょうゆ・酒	
		わかめともやしのサラダ	まぐろ	わかめ		もやし	砂糖	油	しょうゆ・酢	28.0
		五目スープ	とり肉・なると		にんじん チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・オイスターソース 中華スープストック	2.2
12	木	ごはん					ご飯			631
		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	酒・しょうゆ	
		海藻サラダ		こんぶ・白すぎのり 赤つのまた・わかめ	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	29.5
		大根となめこのみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	大根・なめこ・ねぎ			かつおだし	2.2
13	金	コッペパン					◇コッペパン			714
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグ玉ねぎソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	
		クリームソースニョッキ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	玉ねぎ	◇ニョッキ・こむぎこ でんぷん	バター・油	塩・こしょう	29.7
		ミネストローネ	とり肉 白いんげん豆		にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ		オリーブ油	白ワイン・チキンブイヨン・バジル・塩 しょうゆ・こしょう・ガーリックパウダー	3.5
16	月	ごはん					ご飯			671
		牛乳		牛乳						
		常陸牛のすき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐			しらたき・しめじ 白菜・ねぎ	砂糖		かつおだし・しょうゆ・酒	
		守谷市産れんこんのごまマヨサラダ	かつお節	ひじき		枝豆・れんこん とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	酢・しょうゆ	27.4
		ピリ辛豆乳春雨スープ	豆乳・みそ		にんじん・にら	もやし・ねぎ 干ししいたけ	春雨		トウバンジャン・中華スープストック	2.0
17	火	ごはん					ご飯			644
		牛乳		牛乳						
		いわしフライ	◇いわしフライ					油		
		筑前煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん こんにゃく	さといも・砂糖	油	みりん・酒・しょうゆ	25.6
		かき玉スープ	卵・豆腐		にんじん ほうれんそう	ねぎ・しめじ	でんぷん		かつおだし・しょうゆ・塩・酒	2.1
18	水	ごはん					ご飯			627
		牛乳		牛乳						
		豚のピリ辛炒め	ぶた肉		赤ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・オイスターソース・みりん トウバンジャン・酒	
		カリフラワーのサラダ				カリフラワー・キャベツ 枝豆・とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	26.9
		みそ汁	とり肉・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	2.1

✿ ヘルスメイトさん考案！献立 ✿

茨城県産の常陸牛

守谷市産のれんこん

日	曜	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもとになる 魚・肉・卵・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂	調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
19	木	ソフトめん					◇ソフトめん			629
		牛乳		牛乳						
		大学芋（２個、３個）					さつまいも・砂糖 でんぷん	油	しょうゆ・酢	
		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	23.8 3.0
		けんちんうどん汁	とり肉・油揚げ		にんじん	大根・こんにゃく ごぼう・ねぎ		ごま油	かつおだし・しょうゆ・みりん・塩	
20	金	コッペパン					◇コッペパン			733
		牛乳		牛乳						
		チキンのバジルオイル焼き	とり肉					オリーブ油	塩・ガーリックパウダー・バジル・こしょう	
		豚肉といんげん豆のトマト煮込み	ぶた肉 赤いんげん豆 白いんげん豆		にんじん・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・コンソメ・塩・チリパウダー こしょう	40.4 3.5
		守谷市産キャベツのポトフ	ウィンナー		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・かぶ			塩・こしょう・チキンブイヨン・コンソメ	
		たまごプリン					◇プリン			
24	火	ごはん					ご飯			683
		牛乳		牛乳						
		春巻き	◇春巻き					油		
		豚肉のみそ炒め	ぶた肉・みそ			玉ねぎ・干ししいたけ たけのこ・にんにく しょうが	砂糖・でんぷん	ごま油	オイスターソース・酒・トウバンジャン しょうゆ	23.7 2.1
		とりだしスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ		ごま油	とりがらスープ・しょうゆ・塩	
25	水	ごはん					ご飯			692
		牛乳		牛乳						
		茨城県産りんごの守谷ヨーグルトあえ		のむヨーグルト 寒天		◇パインアップル ◇もも・りんご・レモン	砂糖			
		キャベツのマスタードサラダ	かまぼこ		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり		油	粒マスタード・しょうゆ・酢・塩・こしょう	21.7 2.4
		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	
26	木	ごはん					ご飯			620
		牛乳		牛乳						
		豆腐ハンバーグきのこソース	◇豆腐ハンバーグ			えのきたけ	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 2.0
		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	
27	金	りんごデニッシュ（乳卵無）					◇りんごデニッシュ			658
		牛乳		牛乳						
		シュニッツェル（ドイツ風チキンカツ）	とり肉			レモン	こむぎこ・パン粉	油	塩・こしょう	
		ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・パセリ	28.2 2.5
		レンズ豆のスープ	ウィンナー レンズまめ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ・セロリ キャベツ		オリーブ油	白ワイン・チキンブイヨン・パセリ・こしょう コンソメ・塩	
30	月	ごはん					ご飯			623
		牛乳		牛乳						
		焼きぎょうざ（２個、３個）	◇餃子							
		白菜の中華炒め	ハム		にんじん	白菜・玉ねぎ たけのこ・しょうが	砂糖・でんぷん	ごま油	中華スープストック・こしょう・しょうゆ・塩 オイスターソース	24.1 3.1
		わかめスープ	ぶた肉・とうふ なると	わかめ	にんじん	もやし・ねぎ			中華スープストック・塩・しょうゆ	

※ 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。

茨城をたべよう献立

世界の料理 ドイツ

茨城県産のりんご

きゅうしょくだより

11月16日から20日は茨城をたべようweekです！

自然豊かな茨城県では魅力たっぷりの食品がつくられています。11 月は茨城県産、守谷市産の食品をたくさん使った給食です！



常陸牛


米


キャベツ


れんこん

＜守谷市ヘルスメイトさん考案の献立を実施！！＞

今月は、食生活改善推進員（ヘルスメイトさん）が、みなさんのために**「茨城をもっと知って好きになる献立」**を考えてくれました。ヘルスメイトさんは、こどもからお年寄りまでの健康を支える食のお助け隊です。





守谷市のホームページ
「ヘルスメイトさんについて」

人気 守谷市給食レシピ

チキンのシュニッツェル（ドイツ風カツレツ）



レシピコメント

当市と姉妹都市であるドイツの食文化に親しんでもらうため、伝統的なカツレツ料理「シュニッツェル」を給食風にアレンジしました。本来は豚肉や子牛で作られますが、今回は子どもたちに人気のチキンを使い、サクッと香ばしく揚げています。ごはんやパンによく合うよう、ほのかににんにくを効かせた食欲をそそる味わいです。ぜひ姉妹都市の味覚を楽しんでください。

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

鶏むね切身（皮なし）	・・・	200 g
食塩	・・・	小さじ 1/2
白こしょう	・・・	少々
おろしにんにく	・・・	少々
薄力粉	・・・	大さじ 3
パン粉	・・・	40 g
乾燥パセリ	・・・	少々
揚げ油	・・・	適量

作り方

1 鶏肉の厚さをそろえて4枚に切り、塩、こしょう、おろしにんにくで下味をつける。
2 ボウルに薄力粉と同量の水（分量外）を溶いてバッター液を作る。
3 バットにパン粉とパセリを入れ、よく混ぜる。
4 鶏肉にバッター液をつけ、次にパン粉をしっかりまぶす。
5 180℃の油で火が通るまで揚げる。きつね色になったら取り出して油を切る。