



当日の献立を
写真付きで
携帯電話HPに
掲載中！

<http://moriya.jed.jp/kyouiku/937/>



6月第3週予定献立表



令和2年度

ABブロック共通

日	献立名			おもな材料						調味料他	エネルギー(kcal)	
	主食 (5群)	の飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの骨子を養える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	脂質(g)
				1群 さかな・たまご 魚・肉・卵 まめ 豆・豆製品	2群 ぎゅうにゅう 牛乳・小魚 かいまう 海藻	3群 りょくおうれん 緑黄色野菜	4群 たのやさい その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 こくろい 穀類・いも類	6群 ゆし 油脂 しじつるい 種実類			
15 月	ごはん さけふりかけ 	ぎゅうにゅう 牛乳 	クリームシチュー	とりにく みそ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	しお チキンブイオン コンソメ こしょう	669 21.6 19.3 1.4	831 25.9 22.4 1.7
16 火	いりこ なめし 	ぎゅうにゅう 牛乳 	豚肉と生揚げの煮物 ぶどうゼリー	ぶたにく なまあげ		こまつな にんじん	にんにく しょうが しらたき えのきたけ たまねぎ きくらげ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ しお がらスープ	653 23.5 15.1 2.2	802 28.4 17.2 2.7
17 水	ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	中華丼の具	いか えび ぶたにく なると		にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ	でんぷん	あぶら	しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ がらスープ オイスターソース	596 26.7 11.9 1.7	741 32.6 13.1 2.2
18 木	ごはん のりふりかけ 	ぎゅうにゅう 牛乳 	豆腐の中華煮	とうふ おから みそ		にんじん	こんにゃく ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ テンメンジャン がらスープ しお	670 26.0 17.3 2.2	833 31.6 19.9 2.7
19 金	むぎ ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	ポークシチュー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら	ワイン しお コンソメ こしょう デミグラスソース ハヤシルウ トマトピューレ ケチャップ	660 24.0 14.5 1.2	824 29.1 16.4 1.5

※献立表に記載しているのは主な材料です。食物アレルギー等で詳細が必要な方は、学校にお申し出ください。学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、配膳の効率化を配慮した献立の工夫をしています。

6月22日からの献立は、衛生面への配慮を継続しつつ、通常の献立に戻ります。6月22日以降の献立は、後日お知らせいたします。