



6月 予定献立表



令和2年度

Aブロック(大井沢小, 大野小, 黒内小, 御所ヶ丘小, 松前台小, 守谷中, 御所ヶ丘中)

守谷市立学校給食センター

日	こんだてめい			おもな材料						調味料他	エネルギー(kcal)		
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類				
22	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ	とうふ とりにく おから		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ す	607	747	
			ひじきとだいずのもの	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう		みりん かつおだし しょうゆ	22.6	26.4	
			キャベツとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ			かつおだし	15.3	16.4	
											2.1	2.5	
23	ごはん	牛乳	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ みりん	699	859	
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)				ごぼう きゅうり コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ す	25.0	29.9	
			にらたまスープ	とうふ たまご		にら にんじん		でんぷん		しょうゆ さけ がらスープ こしょう	22.6	25.4	
											2.9	3.5	
24	ごはん	牛乳	ほっけのぶなかぼし	ほっけ						しょうゆ	595	730	
			ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん かつおだし	29.0	32.9	
			だいこんとこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ			かつおだし	14.4	15.5	
											1.6	1.9	
25	ごはん	牛乳	はるまき	ぶたにく だいずこ		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しょうゆ	695	837	
			ちゅうかスープ	ぶたにく なと		にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	でんぷん	あぶら	しょうゆ しょうゆ こしょう とんこつスープ	20.3	23.5	
			フルーツミックスゼリー				パイン もも りんご みかん	さとう			20.4	21.7	
											2.5	2.9	
26	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき	とりにく		にんじん	しょうが			しょうゆ さけ みりん	644	806	
			だいこんのそぼろに	ぶたにく		にんじん	だいこん えだまめ	さとう		しょうゆ みりん かつおだし	29.1	35.0	
			じゃがいもとわかめのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		かつおだし	16.5	18.7	
											2.4	3.0	
29	ごはん	牛乳	えびカツ	えび スケトウダラ			たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ	691	862	
			はるさめサラダ			にんじん	きゅうり もやし コーン	はるさめ さとう	あぶら	す しょうゆ	24.4	29.3	
			とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ		あぶら	かつおだし	19.4	22.3	
											2.5	3.1	
30	ごはん	牛乳	★★★茨城県産 常陸牛が登場★★★ 新型コロナウイルス感染拡大と防止の影響で、消費が少なくなっている県産牛肉を学校給食等で使用し、消費の拡大や畜産農家の経営安定を図る「和牛肉等販売促進緊急対策事業」の取り組みです。守谷市内の小中学校で438kgの茨城県産常陸牛を使用します。									693	842
			ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく			にんにく しょうが ごぼう たまねぎ しらたき ねぎ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ	27.3	33.2	
			かぼちゃのてんぷら			かぼちゃ		こむぎこ でんぷん	あぶら	ベーキングパウダー	17.4	19.1	
			さくらんぼゼリー				さくらんぼ レモン	さとう		ワイン	1.1	1.3	

※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。