



# 7月予定献立表



http://moriya-jed.jp/kyouiku/937/

Aブロック(大井沢小, 大野小, 黒内小, 松前小, 御所ヶ丘小, 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			おもなさいりょう						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養える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	脂質(g)
				1ぐん さかなく たまご 魚・肉・卵 豆・豆製品	2ぐん ぎゅうにゆきさかな 牛乳・小魚 海藻	3ぐん りよくおうよくやさい 緑黄色野菜	4ぐん た やさい その他の野菜 きのこ・果物・他	5ぐん てんぷん 穀類・いも類 砂糖	6ぐん ゆし しじつるい 油脂・種実類			
1	ごはん	牛乳	コロッケ(パックソース)	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら マーガリン	ソース しょうゆ しお こしょう	じどう	せいと
水			ひじきとだいずのもの さわにわん	さつまあげ	ひじき だいず	にんじん	キャベツ	さとう		かつおだし しょうゆ みりん	667	834
2	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる にたまご きゅうりのうめあえ	とりにく なた あぶらあげ たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん		さけ カレールウ カレーこ しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ しお	630	803
木				かつおぶし		にんじん しそ	きゅうり もやし うめ	みずあめ		しょうゆ しお す	27.6	32.8
3	ごはん	牛乳	いかフリッター(小2こ, 中・先生3こ)	いか	おきあみ あおさ			あぶら でんぷん こむぎこ こめこ さとう	あぶら	しょうゆ しお ベーキングパウダー	634	806
金			マーボーはるさめ ごもくスープ	ぶたにく		にんじん には	しょうが はるさめ たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん	あぶら	さけ しお しょうゆ ちゅうかスープ トウバンジャン チンメンジャン こしょう	25.0	31.3
6	ちらしずし	牛乳	たなばたこんだて あじのなんばんづけ にくだんごのすましじる たなばたゼリー	あじ		あかピーマン	ねぎ たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ す さけ	667	820
月				とりにく		オクラ にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ さとう	パンこ でんぷん さとう	あぶら	さけ しょうゆ しお かつおだし	27.5	32.9
7	ミルクパン	牛乳	キッシュ ほうれんそうのサラダ ポークビーンズ	たまご ベーコン	ぎゅうにゆう	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	す しお	662	796
火				とりにく		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す しお こしょう	26.1	31.0
8	ごはん	牛乳	さばのしおやき ごもくきんぴら ピリからとんじる	さば		にんじん いんげん	ごぼう しらたき	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	654	811
水				とりにく さつまあげ			ごぼう しらたき	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	31.5	37.7
9	むぎごはん	のむ ヨーグルト	いばらきけん おうえんこんだて ローズポークのねぎみそカツ ヤーコンのごまあえ しらすのかきたまじる	ぶたにく みそ			ねぎ	さとう パンこ こむぎこ	あぶら	さけ みりん しお	718	893
木				まぐろ		にんじん ブロッコリー	ヤーコン もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん	27.8	33.6
10	ごはん	牛乳	さんまのにつけ じゃがいものそぼろあん とうがんのみそしる	さんま かつおぶし			しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ	665	839
金				ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ でんぷん	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ	28.8	35.8
13	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース わふうサラダ やさいスープ	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん	でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しお しょうゆ みりん	656	823
月				まぐろ		にんじん	キャベツ コーン	さとう	あぶら	す しお しょうゆ こしょう	26.5	32.5
14	ミルクパン	牛乳	ツナオムレツ ペンネソテー ひたちぎゅうのハッシュドビーフ	ツナ たまご			たまねぎ コーン えだまめ にんにく	でんぷん さとう	あぶら	す	688	833
火	いちごジャム			とりにく		にんじん あかピーマン さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	パンネ	あぶら	しお こしょう しろワイン コンソメ	29.1	34.5
15	ごはん	牛乳	とりにくのレモンに さやいんげんのみそしる ミックスフルーツ	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら	あかワイン デミグラスソース パセリこ ピーマンチュールウ しお こしょう	2.7	3.3
水				あぶらあげ みそ		さやいんげん にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しお さけ しょうゆ	706	869
16	ソフトめん	牛乳	きつねじる やさいかきあげ かんでんサラダ	あぶらあげ とりにく		こまつな にんじん	しょうが だいこん ねぎ	さとう		しお さけ しょうゆ	26.0	30.7
木						しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら	かつおだし	20.5	23.1
17	わかめごはん	牛乳	なすのみそいため もずくとたまごのちゅうかスープ チーズ	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく なす たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	しお しょうゆ	706	869
金				たまご とうふ かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ たまねぎ しょうが	でんぷん		しお さけ しょうゆ	26.0	30.7
20	むぎごはん	牛乳	にくだんご(2こ) きりぼしだいこんのもの かぼちゃのみそしる	とりにく			たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう でんぷん	あぶら	しお ケチャップ す しょうゆ	673	810
月	のりふりかけ			さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん しらたき しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ かつおだし みりん	26.3	29.8
21	ミルクパン	牛乳	コーンクリームシチュー あおりのポテト アセロラゼリー	とりにく	ぎゅうにゆう クリーム あおりのこ	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン しめじ	こむぎこ	バター あぶら	しお こしょう コンソメ パセリこ	649	795
火				ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しお こしょう あおりのこ	23.0	27.8
22	ごはん	牛乳	ぎょうざ(小2こ, 中・先生3こ) パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) わかめスープ	とりにく ぶたにく だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぷん こめこ さとう	あぶら	しお さけ オイスターソース しょうゆ	604	811
水				とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	しお さけ しょうゆ	21.8	27.3
27	ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーのサラダ (イタリアンドレッシング) アップルコンポート	ぶたにく		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう じゃがいも	あぶら	カレールー ローリエこ しろワイン	671	821
月							きゅうり		ドレッシング	しお さけ しょうゆ	19.6	22.9
28	こめパン	のむ ヨーグルト (いちご)	とりにくのパジルやき コーンのサラダ (コーンクリームドレッシング) なつやさいのミネストローネ	とりにく		パジル あかピーマン	にんにく	さとう	あぶら	しお	655	822
火				まぐろ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	しお さけ しょうゆ	29.0	36.4
29	ごはん	牛乳	スタミナだんごぐ ひややっこ だいこんのみそしる	ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん	あぶら	しお さけ しょうゆ	658	801
水				とうふ				みずあめ さとう		しお す	28.3	32.5
30	ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ えびしゅうまい(小2こ, 中・先生3こ) わかめサラダ(たまねぎドレッシング)	ぶたにく なた さつまあげ		にんじん には	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ コーン	あぶら		さけ がらスープ ちゅうかスープ しお こしょう ガーリックパウダー	649	860
木				えび たら だいず	わかめ		しょうが たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら		しお こしょう ガーリックパウダー	25.7	31.6
31	ごはん	牛乳	ぎゅうにくのオイスターソースいため あおさのすましじる こめクレープ	ぎゅうにく		チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	さとう でんぷん	あぶら	しお さけ オイスターソース しょうゆ こしょう	677	808
金				かまぼこ	あおさ	にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ			しお さけ しょうゆ しお	24.4	28.6
				とうにゆう			レモン	こめこ さとう みずあめ でんぷん		しお さけ しょうゆ	20.2	20.9

いばらききたべようウィーク

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。

7月は「和牛肉等販売促進緊急対策事業」の取り組みとして「常陸牛」を使用します。