



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/

令和2年度



# 9月 予定献立表



Bブロック(高野小, 守谷小, 郷州小, 松ヶ丘小, 愛宕中, けやき台中)

守谷市立学校給食センター

日	こんだてめい			おもな材料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
	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				調味料他
				1群 たんぱく質 魚・肉・卵 まめ・豆製品	2群 たんぱく質 牛乳・小魚 海藻	3群 糖質 緑黄色野菜	4群 糖質 その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 糖質 穀類・いも類 砂糖	6群 脂質 油脂 種実類			
1	ごはん	牛乳	マーボーなす ワンタンスープ ライゼリー	ふたにく おから みそ	ピーマンにんじん	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ しょうゆ しょうが がらスープ	658 22.7 23.3 2.2	818 27.6 27.7 2.7	
2	アップル パン	牛乳	あじフリッター(小2こ, 中・先生3こ) グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) コーンクリームスープ	あじ おきあみ あおさ	ブロッコリー	キャベツ えだまめ コーン たまねぎ	さとう でんぶん こめこ	あぶら	しょうゆ しお ベーキングパウダー	669 27.2 28.4 2.1	876 32.8 33.2 2.7	
3	ごはん	牛乳	ピビンバ(ぶたそぼろ) (ナムル) わかめスープ	ふたにく おから みそ	にんじん ほうれんそう	こんにやく しょうが にんにく たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ みりん しょうゆ す しょうが とうがらし ちゅうかスープ がらスープ しお しょうゆ しょうゆ	593 20.1 16.5 2.4	745 24.2 18.9 2.9	
4	ちゅうか めん	牛乳	とんこつスープ にらまんじゅう (小1~3年1こ, 小4~中・先生2こ) だいがくいも	ふたにく なた とりにく ぶたにく	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ キャベツ	でんぶん さとうもち でんぶん みずあめ さつまいも さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ しお しょうゆ とんこつスープ しょうゆ しお しょうゆ	735 22.9 18.8 3.5	989 29.9 23.4 4.6	
7	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ はるさめサラダ きのこじる	とりにく とうふ	にんじん	たまねぎ だいこん しょうが	さとう でんぶん はるさめ さとう	あぶら	さけ しょうゆ がらスープ しお みりん す しょうゆ かつおだし	659 24.8 16.3 2.8	822 29.8 18.4 3.5	
8	ごはん	牛乳	ひよこまめいりキーマカレー かいそうサラダ(パンパンゾードレッシング) チーズ	ふたにく おから ひよこまめ まくろ	にんじん トマト	こんにやく たまねぎ しょうが にんにく	あぶら	かー しょうゆ ウスターソース かつおだし ケチャップ しお サツメ しょうゆ パウダー しお	787 31.1 25.5 2.5	985 37.8 29.7 3.0		
9	コッパン キャラメル クリーム	牛乳	やさしいコロッケ(パックスソース) ペンネのたらこクリームソース トマトとにくだんごのスープ	たらこ とりにく	ほうれんそう にんじん	キャベツ しめじ エリンギ にんにく たまねぎ キャベツ にんにく	あぶら さとう でんぶん	あぶら バター	しお ちゅうのうソース とうがらし しょうゆ しろワイン ローレルこ しょうゆ しお ケチャップ コンソメ しょうゆ バジルこ ローレルこ	637 23.1 23.7 2.3	833 30.0 28.6 3.0	
10	ごはん	牛乳	はるまき スンドゥブチゲ レモンムース	ふたにく だいご ふたにく ほたて とうふ みそ とうにゅう だいご セラチン	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ みずあめ でんぶん さとう とうもろこし	あぶら	しょうゆ しお ちゅうかスープ がらスープ しお コチュジャン	737 27.7 24.8 2.0	879 33.2 26.7 2.4	
11	ごはん	牛乳	そぼろどんぶりのぐ(とりそぼろ) (やさしいたまごのあえもの) とんじる	とりにく おから たまご ふたにく みそ あぶらあげ	にんじん さやいんげん にんじん	こんにやく しょうが でんぶん	さとう あぶら	あぶら あぶら あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ しお かつおだし	648 26.6 16.9 2.0	818 32.5 19.5 2.5	
14	ごはん のりふりかけ	牛乳	ひややつこ ごもきんぴら だいこんとごまつなのみそしる	とうふ ふたにく	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく だいこん しめじ ねぎ	みずあめ さとう さとう	あぶら	しょうゆ しお す しょうゆ みりん とうがらし かつおだし	579 22.6 14.0 2.2	712 26.5 15.1 2.5	
15	ごはん	牛乳	ぎょうざ(小2こ, 中・先生3こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	ふたにく とりにく とうふ ぶたにく おから みそ なた	にんじん にら にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが こんにやく ねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし たけのこ きくらげ ねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん さとう でんぶん	あぶら	しお しょうゆ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ しお しょうゆ	616 22.4 16.3 2.3	794 27.8 19.6 2.9	
16	ミルクパン	牛乳	さけフライ(パックスソース) ポトフ フルーツミックス	さけ ウインナー	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ パイン もも りんご なし	あぶら さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ しお ちゅうのうソース しお しょうゆ しょうゆ がらスープ しお	643 25.0 21.1 2.4	785 30.9 25.3 2.9	
17	ごはん	牛乳	タコライス(タコミート) (ゆでやさしい) (ソフトチーズ) もずくとたまごのスープ	ふたにく おから たまご ぶたにく もずく	にんじん さやいんげん にんじん	こんにやく にんにく たまねぎ キャベツ コーン もやし ねぎ しょうが	さとう あぶら でんぶん	あぶら	ケチャップ ウスターソース しょうゆ コンソメ しお しょうゆ チリパウダー パプリカ しお がらスープ しお しょうゆ	628 25.7 18.6 2.3	786 31.1 21.0 2.8	
18	ソフトめん	牛乳	きつねじる てんぷら(ホキ) (かぼちゃ)	あぶらあげ とりにく なた ホキ	にんじん かぼちゃ	ねぎ だいこん しょうが	さとう こむぎこ こむぎこ	あぶら	しょうゆ みりん しお かつおだし ベーキングパウダー	669 26.2 21.3 2.2	831 31.3 23.0 2.8	
23	ロール パン	牛乳	ローズポークとキャベツのメンチカツ ポークピッツ やさしいスープ	ふたにく だいご だいご ふたにく とりにく	にんじん トマト にんじん	キャベツ たまねぎ たまねぎ たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しお しょうゆ ケチャップ しお しょうゆ コンソメ ウスターソース バジルこ ナツメグ しお しょうゆ しょうゆ コンソメ がらスープ	566 25.2 24.2 2.1	707 30.6 30.1 2.6	
24	ごはん	のむ ヨーグルト	えびしゅうまい (小2こ, 中・せんせい3こ) チンジャオロースー はるさめスープ	えび タラ ふたにく	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ しょうが きピーマン たけのこ ねぎ にんにく きくらげ しょうが ねぎ	パンこ でんぶん さとう みずあめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら あぶら	しお しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース さけ さけ しょうゆ しお がらスープ しょうゆ	590 23.8 9.7 1.9	769 30.3 13.1 2.4	
25	ごはん	牛乳	チキンカレー ブロッコリーとパプリカのサラダ (たまねぎドレッシング) ヨーグルト	とりにく	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも さとう	あぶら	しろワイン カレールウ ウスターソース チョコ ローレルこ ケチャップ しお	647 22.0 15.2 2.4	822 27.8 18.6 2.9	
28	ごはん	牛乳	さばのしおやき やさしいごまあえ みそキムチスープ	さば ふたにく みそ	ほうれんそう にんじん にんじん にら	もやし はくさいキムチ キャベツ だいこん しめじ ねぎ	さとう	あぶら ごま あぶら	しお しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ かつおだし	717 28.9 27.2 2.5	853 32.8 28.6 3.0	
29	わかめ ごはん	牛乳	とりにくのレモンに ごぼうサラダ(ごまドレッシング) にらたまスープ	とりにく とうふ たまご	レモン にら にんじん	レモン ごぼう えだまめ コーン	でんぶん さとう さとう	あぶら ドレッシング	しお さけ しょうゆ みりん しょうゆ す しお しょうゆ さけ がらスープ しょうゆ	718 26.4 23.4 3.6	883 31.6 26.4 4.4	
30	ミルクパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ミネストローネ ぶどうゼリー	とりにく ふたにく ウインナー	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく ぶどう	でんぶん さとう じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しお デミグラスソース あかワイン ウスターソース しょうゆ ハヤシルウ ケチャップ コンソメ しお しょうゆ バジルこ ローレルこ ワイン	637 25.6 22.5 2.6	750 30.6 26.4 3.1	

※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。

↑ いばらきをたべようこんだて ↓