



10月

予定献立表



http://moriya-jed.jp/kyouiku/937/ 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						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		
				1群 たんぱく質・脂質 魚・肉・卵 豆・豆腐	2群 ビタミン・ミネラル 牛乳・小魚 海藻	3群 ビタミン・ミネラル 緑黄色野菜	4群 ビタミン・ミネラル 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 糖質 油脂 糖類	
1	ソフトめん	牛乳	おつきみこんだて とりなはんじる かぼちゃひきにくフライ しょうがあげ おつきみゼリー	なまあげとりにく	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ねぎ	さとう	さけ しょうゆ みりん しお しょうがらし かつおだし しょうゆ ウスターソース しょうゆ	683 26.5 19.9 2.8	897 33.0 24.6 3.5
2	ごはん	牛乳	さけのみぞれソースがけ こうやどうふのたまごとじ いもにじる	さけ とりにく とうふ たまご ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ えだまめ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	さとう	しょうゆ みりん さけ みりん しょうゆ かつおだし さけ かつおだし しお しょうゆ みりん	660 34.1 19.2 2.2	818 40.9 21.7 2.7
5	ごはん	牛乳	あきやさいのビーフカレー わかさぎフリッター (小2こ, 中・先生3こ) りっちゃんサラダ (イタリアンドレッシング)	ぎゅうにく	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ れんこん しめじ りんご	じゃがいも さとう	しるワイン カレールウ ローレルこ しょうゆ しお ベーキングパウダー	690 20.8 19.6 2.7	866 25.1 23.1 3.2
6	コッパン いちごジャム	牛乳	やさしいコロッケ トマトとパスタのソテー はくさいのスープ	たまご だいずこ だっしふんにゅう	にんじん	グリーンピース コーン たまねぎ トマト ビーマン たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	しお ベーキングパウダー しるワイン ケチャップ しょうゆ ガーリックパウダー しお コンソメ チキンブイヨン しお こしょう ガーリックパウダー	622 19.6 23.1 2.6	787 24.2 28.3 3.4
7	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき にびたし さつまいものみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん	こまつな にんじん ほうれんそう にんじん	でんぶん	しお さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん かつおだし かつおだし	646 26.1 17.4 1.9	802 31.2 19.8 2.3
8	ちゅうかめん	牛乳	めのおいごでーこんだて ごもくラーメンスープ ごまあげ ブルーベリーゼリー	ぶたにく いか なると とりにく	にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ はくさい くらげ キャベツ ブルーベリー	でんぶん さとう	がらすープ ちゅうかスープ しょうゆ しお しょうゆ さけ ガーリックパウダー しょうゆ みりん	608 26.1 15.7 2.8	780 31.9 17.7 3.5
9	ごはん	牛乳	きのこごはんのぐ あつやきたまご もみじかまぼこのすましじる	とりにく あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ	にんじん	ごぼう しいたけ しいたけ しめじ えのきたけ えだまめ	さとう	みりん しょうゆ さけ す しょうゆ かつおだし こんぶだし しお さけ しょうゆ しお かつおだし	639 28.3 18.3 2.4	828 34.3 20.9 2.8
12	むぎごはん	牛乳	なつとう にくじゃが もやしとあぶらあげのみそしる	なつとう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	さとう みずあめ じゃがいも さとう	しょうゆ しお す マスタード さけ しょうゆ かつおだし かつおだし	655 27.8 15.3 2.0	797 32.0 16.4 2.3
13	ミルクパン	牛乳	ソーセージ ブロッコリーとコーンのソテー おぐじしゃもの クリームシチュー	ソーセージ まぐろ とりにく	ブロッコリー にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン たまねぎ しめじ	さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	ケチャップ ウスターソース コンソメ しお しょうゆ しお しょうゆ コンソメ	658 26.4 30.5 2.5	829 32.5 37.2 3.2
14	ごはん	牛乳	なまあげのちゅうかに ツナサラダ パインアップルコンポート	なまあげ ぶたにく まぐろ	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん きゅうり パインアップル	さとう でんぶん さとう	オイスターソース しょうゆ こしょう かつおだし さけ しょうゆ す しお しょうゆ	670 25.3 18.1 1.9	820 29.8 20.3 2.2
15	ごはん	牛乳	ほっけのしおやき だいこんのとりにく とんじる	ほっけ とりにく ぶたにく みそ	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えだまめ はくさい こんやく ぎょう ねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	しお さけ しょうゆ さけ かつおだし	647 33.0 15.2 2.8	798 39.0 16.8 3.3
16	ごはん	牛乳	いかフライ(パックソース) たくあんのパリパリあえ かきたまじる	いか たまご とりにく とうふ	にんじん	きゅうり たくあん もやし たまねぎ	こむぎこ パンこ ごま	ちゅうかのソース しょうゆ さけ しお しょうゆ かつおだし	641 29.0 16.2 2.4	795 35.0 18.1 2.8
19	ごはん	牛乳	さばのみそに きりぼしだいこんのもの かぶのみそしる	さば みそ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん	きりぼし だいこん しらたき しいたけ えだまめ かぶ えのきたけ キャベツ ねぎ	さとう でんぶん さとう	しょうゆ さけ みりん かつおだし かつおだし	671 28.7 20.3 2.2	889 36.2 24.6 2.7
20	こめパン	ヨーグルト	オムレツ もりやうまれの れんこんサラダ チリビーンズ	たまご とりにく ぎゅうにく ぶたにく いんげんまめ	にんじん トマト	れんこん きゅうり コーン たまねぎ にんにく	でんぶん さとう あぶら あぶら じゃがいも さとう	しお す ガーリックパウダー す しお しょうゆ あかワイン ケチャップ チリパウダー しょうゆ しお	664 27.1 25.0 2.2	831 34.0 30.5 2.8
21	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース ジャーマンポテト アルファベットスープ	とりにく ぶたにく ベーコン とりにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ エリンギ しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ	でんぶん さとう じゃがいも じゃがいも マカロニ	しょうゆ さけ ケチャップ しお しお しょうゆ スープストック チキンブイヨン しお しょうゆ ガーリックパウダー	646 26.7 16.3 1.9	812 32.8 18.8 2.3
22	ソフトめん	牛乳	けんちんじる さつまいものてんぷら おかかあえ	とりにく とうふ かつおだし	にんじん	だいこん こんやく ぎょう ねぎ	さとう さとう	さけ かつおだし しょうゆ みりん しお しょうゆ	615 24.3 16.3 2.3	779 29.5 18.4 2.8
23	ごはん	牛乳	にくだんご(2こ) かわりきんぴら いしかりじる	とりにく ぶたにく とりにく さつまあげ さけ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう たけのこ しらたき しょうが だいこん たまねぎ	パンこ でんぶん さとう さとう じゃがいも	しお しょうゆ す ケチャップ しょうゆ みりん かつおだし さけ	702 30.8 20.2 2.5	841 35.1 21.3 2.8
26	ごはん	牛乳	ユーリンチー ごぼうサラダ(ごまドレッシング) えびだんごのスープ	とりにく えび たら	あかビーマン にんじん チンゲンサイ	ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しょうが	さとう でんぶん さとう さとう でんぶん	しお さけ しょうゆ す す しょうゆ ちゅうかスープ チキンブイヨン しお しょうゆ	710 25.8 21.6 2.5	879 30.8 24.8 3.0
27	ミルクパン	牛乳	ほうれんそうのグラタン ブロッコリーのマリネサラダ ミネストローネ	ベーコン まぐろ とりにく いんげんまめ	ほうれんそう ブロッコリー あかビーマン さやいんげん トマト	たまねぎ たまねぎ たまねぎ セロリ	マカロニ こむぎこ ドレッシング じゃがいも さとう	しお しお しるワイン ガーリックパウダー コンソメ チキンブイヨン しお こしょう バジル ロールこ	625 26.4 24.8 2.8	760 31.2 28.2 3.4
28	ごはん	牛乳	パオズ(小2こ, 中・先生3こ) ホイコーロー たまごとコーンのちゅうかスープ ハロウィンこんだて	ぶたにく みそ だいずこ ぶたにく みそ たまご とうふ	にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが こんやく にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ しいたけ コーン	さとう こむぎこ でんぶん でんぶん さとう でんぶん	しょうゆ しお トウバンジャン テンメンジャン さけ オイスターソース しょうゆ さけ ちゅうかスープ しお チキンブイヨン しょうゆ	695 29.4 17.6 2.7	924 37.0 20.6 3.3
29	クロワッサン	牛乳	とりにくのバジルやき コールスロー かぼちゃのポタージュ	とりにく まぐろ ぎゅうにく とうふ	バジル あかビーマン ブロッコリー かぼちゃ にんじん	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	さとう あぶら こむぎこ	しお ガーリックパウダー す しお しょうゆ コンソメ しお しょうゆ パセリこ	650 24.3 40.6 2.0	760 28.0 47.7 2.3
30	くりごはん	牛乳	じゅうさんやこんだて さんまのかりんあげ ひじきとだいずのもの なめこのみそしる	さんま とりにく あぶらあげ だいず とうふ みそ	にんじん	だいこん ねぎ なめこ	さとう でんぶん さとう	す しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ みりん かつおだし	709 28.1 24.0 2.0	894 33.9 28.5 2.4

いばらきをたべようウィーク

※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。