

10月 予定献立表

令和2年度 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)		
	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)	
曜日				1群 たんぱく質・肉・卵 魚・大豆製品	2群 ビタミン・ミネラル 牛乳・小魚	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・海藻	5群 ビタミン・ミネラル 穀類・いも類	6群 ビタミン・ミネラル 油類	調味料他	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	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し いもにじる	さけ とりにく とうふ たまご		にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ みりん しょうゆ かつおだし	660	818
2	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 ぶたにく かまぼこ	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん しお とうがらし かつおだし しょうゆ ウスターソース しょうゆ	683	897	
5	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	たまねぎ	さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ しお す マスタード	655	797	
6	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	こまつな にんじん	はくさい	でんぶん	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん かつおだし	646	802	
7	コッペパン	牛乳	やさいコロッケ トマトとパスタのソテー はくさいのスープ	たまご だいたいずこ だつふんにゅう	にんじん	グリーンピース コーン たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	しお ベーキングパウダー	622	787	
8	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 ましたけ しめじ えのきたけ えだまめ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ さけ す しょうゆ かつおだし しお こんぶだし	639	828	
9	ちゅうかめん	牛乳	めあいがてこんだて 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	しょうが たまねぎ はくさい きくらげ	でんぶん	あぶら	がらスープ 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	608	780	
12	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) りつちゃんサラダ (イタリアンドレッシング)	ぎゅうにく あおさ わかさぎ わかさぎ	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	あぶら	しろワイン カレールウ ローレルこ	690	866	
13	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	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ こしょう かつおだし さけ	670	820	
14	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 おぐじやもの 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	たまねぎ コーン	さとう でんぶん	あぶら	ケチャップ ウスターソース コンソメ しお しょうゆ	658	829	
15	ごはん	牛乳	いかフライ(バックソース) 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	こむぎこ パンこ	あぶら	ちゅうのうソース	641	795	
16	ごはん	牛乳	ほっけのしおやき だいこんのとりにくそばろに 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	さとう でんぶん	あぶら	しお さけ しょうゆ	647	798	
19	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	あかピーマン	ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン	さとう でんぶん	あぶら	しお さけ しょうゆ す す しょうゆ	710	879	
20	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	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープ チキンブイオン しお しょうゆ	646	812	
21	こめパン	のむ ヨーグルト	オムレツ もりやうまれの れんこんサラダ チリピーンズ	たまご とりにく ぎゅうにく ぶたにく いんげんまめ	守谷市産 れんこん	れんこん きゅうり コーン	でんぶん さとう	あぶら	しお す ノンエッグマヨネーズ しお しょうゆ しょうゆ	664	831	
22	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	たまねぎ しょうが エリンギ しめじ	さとう でんぶん	あぶら	あかワイン ケチャップ チリパウダー しょうゆ しお	702	841	
23	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 かつおぶし	にんじん	だいこん こんにやく ぎょう ねぎ	さとう	あぶら	しお しょうゆ す ケチャップ	615	779	
26	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 したらき しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	671	889	
27	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	ぶたにく みそ だいたいずこ ぶたにく みそ たまご とうふ	にら	ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが こんにやく	さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	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 チキンブイオン しょうゆ	695	924	
28	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	ぎゅうにく ちゅう チーズ	ほうれんそう ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ たまねぎ	マカロニ こむぎこ	バター あぶら	しお しお	625	760
29	くりごはん	牛乳	じゅうざんやこんだて さんまのかりんあげ ひじきとだいたいずのもの なめこのみそしる	さんま とりにく あぶらあげ だいたいず とうふ みそ	ひじき	にんじん	さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ みりん	709	894	
30	クワッサン	牛乳	ハロウィンこんだて とりにくのバジルやき コールスロー かぼちゃのポターージュ	とりにく まぐろ	バジル あかピーマン	にんにく ブロッコリー	さとう	あぶら	しお ガーリックパウダー す しお しょうゆ	650	760	

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。