



11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, 松前台小, 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 曜日	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(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 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		
2	ごはん	牛乳	さといもコロッケ(パックソース) おくじしゃものおやこに みそしる	とりにく みそ とりにく なまあげ たまご		にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ しらたき	さといも パンこ さとう	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ しお しょうゆ さけ みりん かつおだし かつおだし	691 855 31.8 37.7 18.2 20.8 2.8 3.3
4	ごはん	牛乳	さばのみそに やさいのカレーいため すましじる	さば みそ ベーコン		にんじん	キャベツ エリンギ コーン		あぶら	カレーこ しお こしょう かつおだし しょうゆ さけ みりん しお	618 786 26.6 32.8 16.9 20.1 1.9 2.3
5	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる ちくわのいそべあげ (小1~3ねん1こ・小4~2こ) ごまあえ	とりにく あぶらあげ なると ちくわ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう でんぶん		カレールー カレーこ しょうゆ みりん かつおだし	689 903 25.4 33.1 21.9 25.1 3.0 4.1
6	ごはん	牛乳	ぎょうざ(小2こ・中,せんせい3こ) ビーフンのいためもの ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく えび ハム		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しお しょうゆ しお こしょう がらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ がらスープ	601 764 21.8 26.5 13.9 16.1 2.2 2.7
9	ごはん	牛乳	ぶたにくのピリからいため こふきいも みそしる	ぶたにく みそ なまあげ みそ		にんじん	ピーマン あかピーマン	さとう	ごま あぶら	しょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン みりん こしょう	658 812 29.3 34.7 15.7 17.3 2.2 2.7
10	ミルクパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ シーフードマリネ コーンクリームスープ	とりにく ぶたにく いか えび		ブロッコリー あかピーマン	しめじ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ きゅうり	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	ケチャップ ウスターソース ハヤシルー デミグラスソース あかワイン こしょう しお	698 878 30.7 38.0 30.7 37.0 3.5 4.4
11	わかめ ごはん	牛乳	ミートコロッケ(パックソース) きりぼしだいこんのもの とんじる	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ えだまめ	あぶら	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ みりん	671 843 23.4 28.0 19.7 23.0 3.6 4.2
12	ごはん	牛乳	カレー わふうサラダ(わふうドレッシング) ラ・フランスゼリー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ えだまめ	じゃがいも さとう		カレールー ウスターソース チャツネ ローレル ケチャップ	711 866 20.6 24.2 18.0 20.2 2.4 2.7
13	ごはん	牛乳	さけのコーンマヨネーズやき ひじきのもの かきたまじる	さけ だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	コーン	マヨネーズ	こしょう	しょうゆ みりん さけ かつおだし しょうゆ しお かつおだし	736 888 29.5 36.1 28.4 30.1 2.2 2.5
いばらきをたべようこんだてWEEK											
16	ごはん	牛乳	さんまのかばやき おかかあえ ふきよせじる	さんま かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	もやし	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ かつおだし	702 871 26.8 32.0 25.3 29.3 2.0 2.4
17	クロワッサン	ヨーグルト	とりにくのバジルやき もりやのれんこんサラダ (ごまドレッシング) はくさいとミートボールのシチュー	とりにく		にんじん	バジル あかピーマン れんこん きゅうり コーン えだまめ	さとう	あぶら	ケチャップ ウスターソース ハヤシルー デミグラスソース あかワイン こしょう しお	728 854 25.9 30.2 37.9 45.3 2.3 2.8
18	ごはん	牛乳	れんこんフライ(パックソース) ひたちぎゅうのすきやき みそしる	れんこん ひたちぎゅう ぎゅうにく とろろ あぶらあげ みそ		にんじん	れんこん しらたき はくさい えのきたけ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ さけ みりん かつおだし	738 914 31.2 37.0 21.6 25.0 2.2 2.6
19	ソフトめん	牛乳	おくじしゃものごもくじる さつまいものてんぷら こまつなとらすのおひたし	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお かつおだし	608 792 25.6 31.4 14.6 16.4 2.8 3.5
20	ごはん	牛乳	いなだこうみやき きんぴらごぼう にらたまじる	いなだ さつまあげ		にんじん	パインアップル しょうが ごぼう にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ す さけ しょうゆ みりん	643 800 27.5 33.0 18.8 21.4 2.5 3.0
24	アップル パン	牛乳	ベーコンエッグ ペンネのたらこクリームソース やさいスープ	たまご ベーコン たらこ		にんじん	しめじ エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ	でんぶん さとう ペンネ でんぶん さとう	あぶら	チキンスープ す しお こしょう しょうゆ ローレル しょうゆ とうがらし	594 734 23.1 27.2 23.4 26.7 3.0 3.7
25	ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこソース もやしときくらげのサラダ (パンパンジードレッシング) はるさめスープ	とうふ とりにく		にんじん	えのきたけ しいたけ たまねぎ えだまめ もやし きくらげ コーン	さとう でんぶん パンこ	あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう さけ しょうゆ しお がらスープ ちゅうかスープ	559 710 20.5 25.6 12.1 13.7 2.3 2.8
26	ごはん	牛乳	ささみフライ(パックソース) こんさいのもの みそしる	とりにく とりにく		にんじん	ごぼう れんこん しいたけ なめこ たまねぎ	こむぎこ パンこ さといも さとう	あぶら	ちゅうのうソース さけ しょうゆ みりん さけ かつおだし	684 890 30.6 38.0 18.4 20.8 2.2 2.6
27	ごはん	牛乳	カレー ツナサラダ (やさいドレッシング・たまねぎ) くりのムース	ぶたにく まぐろ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも さとう	あぶら	カレールー ウスターソース チャツネ ローレル ケチャップ	770 930 22.9 26.8 24.1 26.7 2.2 2.5
30	ごはん	牛乳	とりのきじやき ごぼうサラダ(ごまドレッシング) とうにゅうじる	とりにく とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん ほうれんそう	ごぼう きゅうり コーン だいこん ねぎ	さとう	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん とうがらし しょうゆ す	707 871 28.6 33.9 21.0 23.8 2.6 3.1

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。

※使用する材料は、主な食品を記載しています。ご不明な点は学校等へお問い合わせください。