



11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 曜日	こんだてめい			おもな材料						調味料他	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 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	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			ごぼう きゅうり コーン	さとう	あぶら	しょうゆ 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
4	こめパン	牛乳	ラザニア グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) ミネストローネ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが きゅうり えだまめ	さとう	あぶら パター	ケチャップ ウスターソース しょうゆ ドレッシング	646 726 28.1 31.6 23.5 25.5 2.5 2.9
5	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		にんじん	キャベツ エリンギ コーン		あぶら	カレーこ しょうゆ しょうゆ かつおだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ	618 786 26.6 32.8 16.9 20.1 3.0 2.3
6	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		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう でんぶ		カレーウ 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
9	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		こまつな にんじん	もやし	さとう でんぶ	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ	702 871 26.8 32.0 25.3 29.3 2.0 2.4
10	わかめ ごはん	牛乳	ミートコロッケ(パックソース) きりほしだいこんのもの とんじる	ぶたにく		にんじん	たまねぎ きりほしだいこん しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ みりん	671 843 23.4 28.0 19.7 23.0 3.6 4.2
11	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		フロコリー あかピーマン	たまねぎ きゅうり	さとう	あぶら	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース あかワイン しょうゆ	698 878 30.7 38.0 30.7 37.0 3.5 4.4
12	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		にんじん	コーン	さとう	マヨネーズ	しょうゆ みりん さけ かつおだし	736 888 29.5 36.1 28.4 30.1 2.2 2.5
13	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	じゃがいも さとう	あぶら	カレーウ 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
いばらきをたべようこんだてWEEK											
16	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		ピーマン あかピーマン	にんにく たまねぎ	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 しょうゆ	658 812 29.3 34.7 15.7 17.3 2.3 2.7
17	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	ぎゅうにゅう とうふ		しらたき ほうさい えのきたけ	さとう	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ さけ みりん	738 914 31.2 37.0 21.6 25.0 2.2 2.6
18	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		バジル あかピーマン	にんにく れんこん きゅうり コーン えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ す	728 854 25.9 30.2 37.9 45.3 2.3 2.8
19	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		にんじん	パインアップル しょうが	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
20	ソフトめん	牛乳	お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	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ かつおだし	608 792 25.6 31.4 14.6 16.4 2.9 3.5
24	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			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 パンこ	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ ドレッシング	559 710 20.5 25.6 12.1 13.7 2.3 2.8
25	アップル パン	牛乳	ベーコンエッグ ペンのたらこクリームソース やさいスープ	たまご ベーコン		にんじん	しめじ エリンギ にんにく	でんぶ さとう	あぶら	チキンスープ す しょうゆ しょうゆ しょうゆ ローレル	594 734 23.1 27.2 23.4 26.7 3.0 3.7
26	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		にんじん	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	カレーウ 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
27	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		にんじん	ごぼう れんこん しいたけ	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	684 890 30.6 38.0 18.4 21.8 2.2 2.6
30	ごはん	牛乳	さといもコロッケ(パックソース) おおくじしゃものおやこに みそしる	とりにく みそ		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 しょうゆ しょうゆ さけ みりん かつおだし	691 855 31.8 37.7 18.2 20.8 2.8 3.3

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。