



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



12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)			
	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)			
				1群 たんぱく質・脂質 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 たんぱく質・ミネラル 牛乳・乳製品 海藻	3群 ミネラル 緑黄色野菜	4群 ビタミン 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	調味料他	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	
曜日											児童	生徒	
1	ごはん	牛乳	ごもくはるまき りっちゃんのサラダ (ちゅうかドレスシグ) とんじり	ぶたにく だいず		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 はるさめ さとう とうもろこし	あぶら	しょうゆ しお	689	827	
2	ミルクパン	牛乳	ソーセージ ひよこまめのトマトに コーンクリームスープ	ぶたにく おから ひよこまめ		トマト	こんにやく にんにく たまねぎ	さとう	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 こしょう パプリカ しお こしょう コンソメ	819	996	
3	ごはん	牛乳	とりにくのレモンに にくじゃが だいこんとわかめのみそしる	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース だいこん ねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ かつおだし かつおだし	719	894	
4	ちゅうかめん	牛乳	とんこつスープ ぎょうざ (小→2こ, 中・先生→3こ) あんじんフルーツ	ぶたにく なると		にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きくらげ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが みかん パイン	でんぶん	あぶら	しょうゆ しお こしょう とんこつスープ しお しょうゆ	642	858	
7	ごはん	牛乳	さばのみりんぼし ごぼうサラダ(ごまドレスシグ) だいこんとごまつなのみそしる	さば			ごぼう えだまめ コーン	さとう みずあめ	ごま	しょうゆ しお しょうゆ す かつおだし	668	809	
8	ごはん	牛乳	かまぼこのいそべあげ (小1~2年→1こ, 小3~中・先生→2こ) だいこんのそぼろに きのこのみそ汁	かまぼこ	あおのり			こむぎこ	あぶら	しょうゆ みりん かつおだし	676	812	
9	フォカッ チャ	牛乳	イタリアのりょうり							あぶら	しお しょうゆ	675	811
10	ごはん	牛乳	いわしのかばやき にくどうふ とうにゅういりさつまじる	いわし ぎゅうにく とうふ		にんじん	しらたき はくさい えのきたけ ねぎ だいこん ねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん かつおだし かつおだし	725	884	
11	ごはん	牛乳	えびしゅうまい (小→2こ, 中・先生→3こ) かいそうサラダ (パンパンジードレスシグ) みそキムチスープ	えび たら			たまねぎ こんにやく キャベツ えだまめ コーン	パンこ でんぶん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	しお	632	812	
14	ごはん	牛乳	コロッケ(パックスソース) ブロッコリーのガーリックソテー やさいスープ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ とうもろこし みずあめ でんぶん	あぶら	ちゅうかのソース しお	659	792	
15	ごはん	牛乳	ピピンバ(ぶたそぼろ) (ナムル) わかめスープ	ぶたにく おから みそ		にんじん	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 デンプン さけ みりん しょうゆ す こしょう いちみつ とうがらし	593	745	
16	ミルクパン	牛乳	やきそば かぼちゃチーズコロッケ みかんゼリー	ぶたにく			しょうが キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース こしょう	633	795	
17	ごはん	牛乳	なっとう れんこんのきんぴら みずなのみそしる	なっとう ぶたにく		にんじん	れんこん ごぼう	さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ しお す マスタード	592	728	
18	ソフトめん	のむ ヨーグルト	にくみそスープ にたまご やまいも	とりにく みそ		にんじん	にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン がらすープ ちゅうかスープ しょうゆ しお	588	748	
21	ごはん	牛乳	さけのねぎみそかけ ピーマンのオイスターソースいため チンゲンサイのスープ	さけ みそ ぶたにく			にんにく ねぎ しょうが きピーマン ねぎ	でんぶん	あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん しょうゆ デンプン オイスターソース さけ がらすープ しお こしょう しょうゆ	641	805	
22	ごはん	牛乳	こんさいときのこのカレー キャベツとじゃこのサラダ (わふうごまドレスシグ) ヨーグルト	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう マッシュルーム しめじ れんこん キャベツ だいこん	ヤーコン	あぶら	あかワイン チャツネ カレー ルウ しお ちゅうかのソース	737	917	
23	こめパン	牛乳	とりにくのバジルやき ポークピーンズ クリームシチュー	とりにく だいず ぶたにく			ハジル あかピーマン にんじん トマト	さとう	あぶら	しお	746	973	
24	ごはん	牛乳	★★★クリスマスこんだて★★★										
			ハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーとパプリカのサラダ (たまねぎドレスシグ) たまごスープ ミニケーキ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら	デミグラスソース こしょう ケチャップ あかワイン しお ウスターソース ハヤシルウ	797	977	
											26.0	32.3	
											28.7	33.1	
											2.0	2.4	

いばらきをたべようこんだて

※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。

このマークがついている献立には、茨城県内で製造された水産加工品を使用しています。新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けた県産水産物の消費拡大と、漁業者・養殖業者・水産加工業者の経営安定を図るため、県産水産物を学校給食で提供する「県産水産物 学校給食 提供緊急対策事業」の取組です。