



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/



5月

5月 予定献立表



Aブロック(大井沢小, 大野小, 黒内小, 松前小, 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		おもにからだの働きを助ける		おもにエネルギーになる			調味料他
				1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	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		
6 木	ごはん	牛乳	かいせんチヂミ ぶたにくのキムチいため あさりのねぎしおスープ	いか ぶたにく なまあげ あさり とうふ		さやいんげん にら にんじん にんじん にら	たまねぎ しょうが たまねぎ しめじ はくさいキムチ しょうが しいたけ ねぎ にんにく	さとう こむぎこ さとう でんぶん		かつおだし しょうゆ しお とうがらし しょうゆ さけ しょうゆ しお さけ がらすープ	657 796 28.2 33.1 19.6 21.2 1.9 2.2
7 金	ごはん	牛乳	チキンなんばん かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング) じゃがいもとこまつなのみそしる	とりにく わかめ つのみた みる あぶらあげ みそ			しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう でんぶん あぶら	あぶら ドレッシング	さけ しょうゆ みりん す がらすープ	692 853 26.3 31.0 21.1 23.8 1.8 2.1
10 月	ごはん	牛乳	あじフライ(パックソース) たけのこのとさに キャベツとえのきのみそしる	あじ かつおぶし なまあげ みそ		にんじん にんじん		こむぎこ パンこ さとう	あぶら ソース	しょうゆ さけ かつおだし かつおだし	658 824 27.1 32.9 16.5 18.7 2.2 2.6
11 火	コッパン	牛乳	ぶたにくとセロリのケチャップいため こふきいも やさいスープ	ぶたにく ソーセージ		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	しお こしょう ケチャップ しろワイン カレーこ しお しお こしょう がらすープ	582 715 27.6 33.3 18.0 20.7 2.6 3.3
12 水	ごはん	牛乳	さばのみそに わふうサラダ (やさしいっぱいドレッシング) わかたけじる	さば みそ えび ぎよにくすりみ たまご	わかめ	にんじん	キャベツ もやし えだまめ たけのこ しめじ ねぎ たまねぎ	さとう でんぶん でんぶん	あぶら ドレッシング	かつおだし しょうゆ さけ みりん しお	621 790 26.6 32.9 16.9 20.0 2.2 2.6
13 木	ソフトめん	牛乳	ごもくじる ちくわのいそべあげ (小1~4年1こ, 小6~先生2こ) やさいのごまあえ	とりにく なると あぶらあげ ちくわ	あおのり	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ もやし	こむぎこ さとう	あぶら ごま	かつおだし しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ みりん	599 821 25.7 33.6 16.5 20.3 2.9 3.9
14 金	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(小2こ, 中・先生3こ) デンジャオローサー ちゅうかスープ	たら えび ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ しょうが ピーマン きピーマン あかピーマン にんにく しいたけ たまねぎ もやし	こむぎこ さとう でんぶん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	チキンブイヨン しお しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう しょうゆ がらすープ	606 772 24.7 30.1 16.0 18.9 2.2 2.7
17 月	ごはん	牛乳	ポークカレー キャベツとじゃこのサラダ (わふうごまドレッシング) いちごゼリー	ぶたにく ちりめんじゃこ		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	じゃがいも さとう さとう	あぶら ドレッシング	カレールウ ウスターソース チャツネ ローレル ケチャップ	716 870 21.3 24.9 18.1 20.3 2.2 2.5
18 火	ミルクパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ (イタリアンドレッシング) コーンクリームスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	きゅうにゅう クリーム		しめじ マッシュルーム たまねぎ きゅうり えだまめ たまねぎ とうもろこし	でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター あぶら	ケチャップ ウスターソース デミグ ラスソース あかワイン こしょう ハヤシブレード しお こしょう コンソメ	680 856 27.7 34.4 30.5 36.9 3.0 3.9
19 水	ごはん	牛乳	さけのしおやき きんぴらごぼう こまつなととうふのみそしる	さけ さつまあげ とうふ みそ		にんじん	ごぼう いとこんにやく たまねぎ しめじ	あぶら ごま ごまあぶら	しお しょうゆ みりん	しお しょうゆ さけ かつおだし	619 782 30.3 38.2 15.2 17.5 2.0 2.4
20 木	ごはん	牛乳	ポロニアカツ(パックソース) ひじきのもの にらたまみそしる	とりにく だいず さつまあげ とうふ たまご みそ	ひじき	にんじん	にら えのきたけ	でんぶん こむぎこ さとう	あぶら あぶら	しお さとう ソース しょうゆ みりん さけ かつおだし かつおだし	691 835 28.5 32.7 21.4 23.8 2.6 2.9
21 金	ごはん	牛乳	ピピンバ やさいのナムル わかめスープ	ぶたにく だいず みそ とうふ	わかめ	にんじん	しょうが にんにく たけのこ こまつな もやし ねぎ にんにく ねぎ	さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま	しょうゆ トウバンジャン テンメン ジャン みりん さけ しょうゆ す しお しょうゆ がらすープ	617 762 24.1 28.4 18.2 20.4 2.3 2.7
24 月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこソース しらすとわかめのおひたし とんじる	とりにく とうふ しらす わかめ		にんじん	えのきたけ しいたけ ねぎ たまねぎ えだまめ しょうが もやし こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	さとう でんぶん こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら あぶら	しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ みりん かつおだし かつおだし	587 744 26.0 32.2 13.2 15.0 1.9 2.4
25 火	こめパン	のむヨー グルト	とりにくのバジルやき シーフードマリネ アスパラのクリームに	とりにく いか えび ベーコン とりにく	きゅうにゅう クリーム		にんにく あかピーマン ブロッコリー にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし	さとう じゃがいも こむぎこ	バター あぶら しお こしょう コンソメ	729 856 37.5 44.2 27.5 32.9 1.8 2.2
26 水	ごはん	牛乳	えびカツ(パックソース) じゃがいものカレーそばろに ゆばのすましじる	えび たら ぶたにく ゆば かにかまぼこ		にんじん	たまねぎ たまねぎ えだまめ しょうが しめじ ウワミソウ わらび えのきたけ たけのこ	たまねぎ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	ソース カレーこ しょうゆ さけ みりん かつおだし しょうゆ さけ みりん しお かつおだし	764 954 31.5 38.2 22.0 25.5 2.9 3.5
27 木	ソフトめん	牛乳	とんこつスープ ごもくはるまき フルーツヨーグルト	ぶたにく ぶたにく ヨーグルト		にんじん	たまねぎ きくらげ もやし しょうが にんにく キャベツ たまねぎ パインアップル みかん もも りんご	こむぎこ ほうさめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	しお しょうゆ さけ がらすープ とんこつスープ しょうゆ	652 823 23.1 28.0 16.1 17.3 3.0 3.7
28 金	ごはん	牛乳	ホキのうめマヨネーズやき こうやどうふとやさいのふくめに わかめとたまねぎのみそしる	ホキ とりにく こうやどうふ みそ	わかめ	にんじん	うめ れんこん ごぼう たけのこ こんにやく たまねぎ キャベツ	さとう あぶら	マヨネーズ しょうゆ さけ みりん しょうゆ かつおだし かつおだし	711 866 29.1 32.8 26.2 29.7 2.6 3.0	
31 月	ごはん	牛乳	いかのしょうがやき マーボーどうふ ワンタンスープ	いか とうふ ぶたにく みそ だいず ぶたにく みそ たまご		にんじん	しょうが ねぎ しょうが にんにく たけのこ きくらげ ねぎ たまねぎ しょうが	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	さけ しょうゆ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース がらすープ	615 760 28.0 33.1 15.2 16.8 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。ご不明な点は給食センターへお問い合わせください。