



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

予定献立表



Bブロック(高野小, 郷州小, 守谷小, 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						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		
				1群 魚・肉・卵 まめ・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		調味料他
6	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		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	さとう でんぶ	あぶら	さけ しょうゆ みりん す	692 853 26.3 31.0 21.1 23.8 1.8 2.1
7	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		にんじん	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		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 がらすスープ	657 796 28.2 33.1 19.6 21.2 1.9 2.2
10	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		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		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	716 870 21.3 24.9 18.1 20.3 2.2 2.5
11	ごはん	牛乳	さばのみそに わふうサラダ (やさしいつばいドレッシング) わかたけじる	さば みそ		にんじん	キャベツ もやし えだまめ	さとう でんぶ		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
12	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			たまねぎ セロリ	でんぶ さとう	あぶら	しお こしょう ケチャップ しろワイン カレーこ	582 715 27.6 33.3 18.0 20.7 2.6 3.3
13	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(小2こ, 中・先生3こ) テンジャオロースー ちゅうかスープ	たら えび			たまねぎ しょうが ピーマン キーマン あかピーマン	こむぎこ さとう でんぶ	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	606 772 24.7 30.1 16.0 18.9 2.2 2.7
14	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 なた あぶらあげ ちくわ	あおりの	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ もやし	こむぎこ	あぶら	かつおだし しょうゆ みりん さけ しお	599 821 25.7 33.6 16.5 20.3 2.9 3.9
17	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		にんじん	たけのこ こんにやく	さとう	あぶら	ソース しょうゆ さけ かつおだし	658 824 27.1 32.9 16.5 18.7 2.2 2.6
18	ごはん	牛乳	さけのしおやき きんぴらごぼう こまつなとうふのみそしる	さけ		にんじん	ごぼう いたこんにやく	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しお しょうゆ みりん	619 782 30.3 38.2 15.2 17.5 2.0 2.4
19	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			しめじ マッシュルーム たまねぎ きゅうり えだまめ	でんぶ さとう じゃがいも		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	680 856 27.7 34.4 30.5 36.9 3.0 3.9
20	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		にんじん	しょうが にんにく たけのこ もやし ねぎ にんにく ねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	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	617 762 24.1 28.4 18.2 20.4 2.3 2.7
21	ごはん	牛乳	ポロニアカツ(パックソース) ひじきのにももの にらたまみそしる	とりにく		にんじん		でんぶ こめパンこ さとう	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	691 835 28.5 32.7 21.4 23.8 2.6 2.9
24	ごはん	牛乳	いかのしょうがやき マーボー豆腐 ワンタンスープ	いか		にんじん	しょうが ねぎ しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぶ	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	615 760 28.0 33.1 15.2 16.8 2.6 3.1
25	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ぼろに ゆばのすましじる	えび たら		にんじん	たまねぎ たまねぎ えだまめ しょうが	パンこ でんぶ さとう こむぎこ	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
26	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			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	さとう	あぶら	バジル しお しお す さけ しお こしょう コンソメ	729 856 37.5 44.2 27.5 32.9 1.8 2.2
27	ごはん	牛乳	ホキのうめマヨネーズやき こうや豆腐とやさいのふくめに わかめとたまねぎのみそしる	ホキ		にんじん	うめ れんこん ごぼう たけのこ こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ かつおだし	711 866 29.1 32.8 26.2 29.7 2.6 3.0
28	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		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	こむぎこ はるまき さとう でんぶ	あぶら	しお しょうゆ さけ がらす 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
31	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		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	さとう でんぶ こむぎこ パンこ	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	587 744 26.0 32.2 13.2 15.0 1.9 2.4

いばらきをたべようウィーター

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。