



http://moriya.jed.jp/kyouiku/937/



6月

予定献立表



令和3年度

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	こんだてめい		おもな材料						調味料他	エネルギー(kcal)		
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの骨子を養える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
			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				
1	ごはん	牛乳	とろそばろどんのぐ(とろそばろ)	とりにく みそ		しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	672	849	
火	ミルカパン	牛乳	やさいとたまごのあえもの	たまご	にんじん さやいんげん		でんぶん	あぶら	テンメンジャン さけ	31.1	38.3	
			みそキムチスープ	ぶたにく みそ	にんじん いら	キャベツ ほうさいキムチ しめじ だいこん もやし ねぎ		あぶら	かつおだし しょうゆ	19.0	22.2	
2	ごはん	牛乳	たらフライ(ソース)	すけそうだら			パンこ でんぶん みずあめ	あぶら	ソース	668	812	
水	ソフトめん	牛乳	ポークビーンズ	だいたい ぶたにく	にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう		トマトピューレ ケチャップ しお	28.8	34.9	
			やさいスープ	とりにく	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ		あぶら	パスタ ナツメグ	24.2	29.4	
3	ごはん	牛乳	さけのなんばんづけ	さけ	にんじん	たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ	614	788	
木	ソフトめん	牛乳	ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん とうがらし かつおだし	27.7	36.0	
			とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ わかめ		たまねぎ ねぎ			かつおだし	14.6	17.4	
4	ごはん	牛乳	かみかみこんだて	とりにく			こむぎこ パンこ	あぶら	ソース	696	880	
金	ソフトめん	牛乳	ささみフライ(ソース)							30.1	37.4	
			かいそうサラダ(パンパンジードレッシング)	まぐろ	わかめ しろみる あかつのまた	こんにやく えだまめ とうもろこし		ドレッシング		19.8	23.4	
7	ごはん	牛乳	ほっけのぶんかぼし	ほっけ					しお	648	802	
月	ソフトめん	牛乳	とりにくとこんにやくのいために	とりにく さつまあげ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん かつおだし	31.3	36.2	
			じゃがいもとわかめのみそしる	あぶらあげ わかめ		たまねぎ		じゃがいも		みそ かつおだし	16.1	17.9
8	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく たまご だいたい		たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	しょうゆ しお ウスターソース しょうゆ デミグラスソース ケチャップ あかワイン	644	815	
火	ソフトめん	牛乳	こふきいも				じゃがいも		しお	29.5	36.9	
			ほうれんそうとたまごのスープ	たまご かまぼこ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ		でんぶん		しょうゆ しょうゆ コンソメ	15.8	18.2
9	アップルパン	牛乳	えだまめフリッター(小2こ, 中・先生3こ)		おきあみ	えだまめ	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しお	610	818	
水	ソフトめん	牛乳	キャベツとまぐろのサラダ(わふうドレッシング)	まぐろ	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		20.1	25.7	
			だいこんのコンソメスープ	ソーセージ	にんじん	だいこん たまねぎ			あぶら	しお しょうゆ コンソメ	28.7	37.6
10	ごはん	牛乳	あじフライ(ソース)	あじ			こむぎこ パンこ	あぶら	しお しょうゆ ソース	651	792	
木	ソフトめん	牛乳	だいこんのそばろに	とりにく	にんじん	だいこん えだまめ	さとう		しょうゆ みりん かつおだし	27.0	31.2	
			キャベツとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		キャベツ しめじ たまねぎ			かつおだし	18.1	19.5	
11	ソフトめん	牛乳	とんこつスープ	ぶたにく なた	にんじん	しょうが キャベツ もやし きくらげ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ しお しょうゆ ラーメン	602	775	
金	ソフトめん	牛乳	にたまご	たまご			さとう		しょうゆ しお	24.9	29.7	
			あんじんフルーツ		ぎゅうにゅう	みかん バインアップル		みずあめ さとう れんにん		しょうゆ しお	15.5	16.9
14	ごはん	牛乳	にくだんご(小2こ, 中・先生3こ)	とりにく だいたい	にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	さとうでんぶん パンこ	あぶら	しょうゆ みりん	628	806	
げつ	ソフトめん	牛乳	はるさめサラダ		にんじん	きゅうり もやし とうもろこし	さとう はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ す	22.7	28.4	
			ワンタンスープ	ぶたにく たまご	にんじん こまつな いら	たまねぎ しょうが ほししいたけ	こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ しお しょうゆ たらスープ	20.2	24.4	
15	ごはん	牛乳	チキンカレー	とりにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう じゃがいも		カレーウ ウスターソース ケチャップ ローレル	688	852	
火	ソフトめん	牛乳	もやしときくらげのサラダ(あおじドレッシング)			もやし きくらげ とうもろこし		ドレッシング		19.7	23.6	
			さくらんぼゼリー	みどりのラベルのバナナはあません	さくらんぼ	さくらんぼ		さとう みずあめ		15.8	18.1	
16	ミルカパン	牛乳	とりにくのバジルやき	とりにく	あかピーマン	にんにく	さとう	あぶら	バジル しお	680	831	
水	ソフトめん	牛乳	ペンネたらこクリームソース	たらこ	ぎゅうにゅう クリーム	しめじ エリンギ にんにく	マカロニ でんぶん さとう	バター	しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ とうがらし	27.4	34.2	
			ミネストローネ	ソーセージ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう			ケチャップ コンソメ しお しょうゆ バジル ローレル	29.1	35.9
17	ごはん	牛乳	ピビンパのぐ(ぶたそばろ)	ぶたにく みそ		たけのこ しょうが		あぶら	しょうゆ トウバンジャン みりん さけ テンメンジャン	595	749	
木	ソフトめん	牛乳	ナムル		にんじん ほうれんそう	もやし にんにく	さとう	ごまあぶらごま	しょうゆ す	23.3	28.3	
			わかめスープ	なた	わかめ	ねぎ				しょうゆ す	17.9	20.7
18	わかめごはん	牛乳	とりにくのレモンに	とりにく		レモン	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお	715	887	
金	ソフトめん	牛乳	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			ごぼう とうもろこし えだまめ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す	26.2	31.4	
			にらたまスープ	とうふ たまご	にんじん いら			でんぶん		しお しょうゆ さけ たらスープ しょうゆ	23.8	27.8
21	ごはん	牛乳	とうふハンバーグおろしソース	とりにく とうふ	にんじん	たまねぎ だいこん しょうが	さとう こむぎこ パンこ	あぶら ラード	しょうゆ しお みりん さけ す	660	826	
げつ	ソフトめん	牛乳	にくじゃが	ぶたにく	にんじん	グリーンピース たまねぎ しらたき	さとう じゃがいも		しょうゆ さけ かつおだし	27.0	32.6	
			だいこんとこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな	だいこん ねぎ				かつおだし	16.4	18.6
22	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(小1こ, 中・先生2こ)	とりにく ぶたにく だいたい	いら	キャベツ	さとう もちこ でんぶん	ラード あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお	600	802	
火	ソフトめん	牛乳	チンジャオロースー	ぶたにく	ピーマン あかピーマン	きピーマン たけのこ にんにく しょうが	でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース	24.2	31.1	
			ちゅうかスープ	とりにく	こまつな	もやし ねぎ しょうが				たらスープ しお しょうゆ しょうゆ	16.3	20.9
23	コッペパン	牛乳	メンチカツ(ソース)	とりにく ぶたにく		キャベツ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ラード	しお しょうゆ ソース	702	908	
水	ソフトめん	牛乳	ブロッコリーとまぐろのサラダ(イタリアドレッシング)	まぐろ	ブロッコリー あかピーマン	とうもろこし		ドレッシング		26.4	33.5	
			クラムチャウダー	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	しお しょうゆ コンソメ	29.2	37.1
24	ごはん	牛乳	さばのしおやき	さば				あぶら	しお	686	858	
木	ソフトめん	牛乳	ひじきとだいたいのにも	だいたい さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	さとう		しょうゆ みりん かつおだし	27.1	32.9	
			じゃがいもとこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな	たまねぎ		じゃがいも		かつおだし	23.5	27.6
25	ソフトめん	牛乳	けんちんじる	とりにく あぶらあげ	にんじん	だいこん こんにやく しょうゆ ねぎ	さとも		かつおだし しょうゆ みりん しお	655	857	
金	ソフトめん	牛乳	さつまいもてんぷら				さつまいも こむぎこ	あぶら		21.5	27.1	
			ごまあえ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん	16.6	19.9	
28	ごはん	牛乳	えびシュウマイ(小2こ, 中・先生3こ)	えび たら		たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しお	626	803	
げつ	ソフトめん	牛乳	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	にんじん いら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ	でんぶん	ごまあぶら あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン たらスープ	24.5	30.5	
			とうがんのスープ	とりにく みそ たまご	にんじん チンゲンサイ	しょうが とうがん もやし	こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお たらスープ ちゅうかスープ しょうゆ	18.2	21.8	
29	ごはん	牛乳	ごもくはるまき	ぶたにく だいたい	にんじん	たまねぎ キャベツ	こむぎこ はるさめ みずあめ でんぶん	あぶら ラード	しょうゆ しお	662	852	
火	ソフトめん	牛乳	ぶたキムチいため	ぶたにく あつあげ	いら	しょうが ほうさいキムチ もやし	でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ さけ	21.6	26.4	
			はるさめスープ	とりにく なた	にんじん	ねぎ		はるさめ		さけ しょうゆ しお しょうゆ たらスープ	21.1	26.2
30	ナン	牛乳	キーマカレー	ぶたにく ひよこまめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく		あぶら	カレー しょうゆ ウスターソース カレールウ ケチャップ ナツメグ しお しょうゆ チリパウダー トマトピューレ	696	892	
水	ソフトめん	牛乳	オムレツ	たまご	ぎゅうにゅう		さとう でんぶん	あぶら	チキンスープ す	33.3	42.3	
			グリーンサラダ(やさしいっぱいドレッシング)		ブロッコリー	キャベツ えだまめ		ドレッシング		29.8	37.3	

↑ ばらばらききた入ようウイーク ↓