



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



# 7, 8月予定献立表



令和3年度 Bブロック(高野小, 守谷小, 郷小, 松ヶ丘小, 渡石中, けやき台中) 守谷市立学校給食センター

日	こんだてめい			おもなざいりょう						調味料他	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(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ぐん 魚・肉・卵 豆・豆製品	2ぐん 牛乳・小魚 海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん その他の野菜 きのこ・果物・他	5ぐん 穀類・いも類 砂糖	6ぐん 油脂・種実 類						じどう
1	ごはん	牛乳	さばのしおやき	さば							しお	635	789	28.4	34.1
木			きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん しらたき しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ かつおだし みりん		17.3	19.7	2.7	3.2
2	ソフトめん	牛乳	きつねじる	あぶらあげ とりこ		にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ	さとう		さけ しょうゆ みりん しお かつおだし		649	812	25.4	30.6
金			かぼちやのてんぷら			かぼちや		こむぎこ	あぶら			19.1	21.0	2.4	2.9
			かんでんサラダ	まぐろ	かんでん	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	す しお しょうゆ こしょう		2.4	2.9		
5	ごはん	牛乳	ほっけのしおやき	ほっけ						しお		579	743	27.2	31.0
月			だいこんサラダ	かまぼこ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ す しお こしょう		14.0	15.0	2.8	3.0
			とうがのみそしる	とうふ みそ		ほうれんそう	とうがん えのきたけ たまねぎ			かつおだし		2.8	3.0		
6	ごはん	牛乳	おほしさまハンバーグ	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	しお		625	826	22.5	28.3
火			ごまあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん		15.1	18.0	2.0	2.6
			あまのがわすまじる	なると		にんじん オクラ	だいこん えのきたけ ねぎ	はるさめ		さけ しょうゆ しお かつおだし		2.0	2.6		
			たなばたスイカゼリー				スイカ	さとう こなあめ							
7	ミルクパン	牛乳	フライドチキン	とりにく			にんにく	こむぎこ でんぶん	あぶら	しお こしょう さけ		641	824	26.5	34.7
水			ペンネソテー				たまねぎ えだまめ とうもろこし	マカロニ	あぶら	しろワイン しお こしょう コンソメ		23.1	29.4	2.4	3.0
			ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ		トマト さやいんげん	たまねぎ セロリ スズキーニ	じゃがいも さとう	あぶら	しろワイン トマトペースト コンソメ チキンブイヨン しお こしょう		2.4	3.0		
8	ごはん	牛乳	いわしのうめしょうゆに	いわし			うめ	さとう でんぶん		みりん しょうゆ		713	849	29.0	32.5
木			ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん		21.4	22.4	2.2	2.5
			じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし		2.2	2.5		
9	ごはん	牛乳	ユーリンチー	とりにく		あかピーマン	ねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら	しお さけ しょうゆ す		678	843	22.6	26.7
金			わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし			チキンブイヨン ちゅうかスープ こしょう しお しょうゆ		20.0	22.9	1.9	2.1
			あんにとろろ		ぎゅうにゅう		パインアップル もも	みずあめ れんにゅう さとう あんにんこ でんぶん				1.9	2.1		
12	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	さけ みりん しょうゆ		673	855	26.2	31.6
月			けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ		ごまあぶら	さけ かつおだし しょうゆ しお みりん		17.5	19.7	2.0	2.4
			アセロラゼリー		かんでん		アセロラ レモン	さとう みずあめ				2.0	2.4		
13	むぎごはん	牛乳	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ いとこんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ かつおだし		643	787	25.2	29.0
火			ひややっこ	とうふ				さとう		しょうゆ しお す		16.2	17.6	2.2	2.5
			だいこんのみそしる	みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ			かつおだし		2.2	2.5		
14	コッペパン	牛乳	フランクフルトソーセージ	ソーセージ						ケチャップ ウスターソース		644	803	24.7	30.0
水			ブロッコリーのマリネサラダ			ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ きゅうり		ドレッシング			30.0	36.1	2.6	3.3
			コーンチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	あぶら	バター しろワイン しお こしょう コンソメ		2.6	3.3		
15	ごはん	牛乳	なすのみそいため	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく なす たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	さけ トウバンジャン しょうゆ しお		625	800	24.9	29.9
木			もずくのかきたまじる	たまご とうふ	もずく	にんじん	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ しお かつおだし		14.9	16.7	1.7	2.0
			パインアップルコンポート				パインアップル	さとう				1.7	2.0		
16	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし			さけ がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン		647	855	22.8	28.7
金			えびしゅうまい(小2こ, 中・先生3こ)	たら えび			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	しお		20.6	25.1	3.0	3.9
			ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す		3.0	3.9		
19	ごはん	牛乳	かぼちやカレー	ぶたにく		かぼちや にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	カレーこ カレールウ チャツネ ローレル アップルソース		704	898	19.9	24.1
月			ブロッコリーとコーンのソテー	ソーセージ		ブロッコリー	とうもろこし			コンソメ しお こしょう		18.4	20.9	2.4	2.8
			れいとうみかん				みかん					2.4	2.8		
20	ごはん	牛乳	オムレツ	たまご				でんぶん さとう	あぶら	しお す		633	787	28.5	33.6
火			ガバオいため	とりにく だいず		にんじん あかピーマン きピーマン	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ バジル オイスターソース しお こしょう		15.9	17.8	2.3	2.7
			えびだんごとはるさめのスープ	えび ぎょにくすりみ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ でんぶん	あぶら	ちゅうかスープ チキンブイヨン こしょう しお しょうゆ		2.3	2.7		

## 8月 予定献立表

日	こんだてめい			おもなざいりょう						調味料他	じどう	せいと			
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	1ぐん 魚・肉・卵 豆・豆製品	2ぐん 牛乳・小魚 海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん その他の野菜 きのこ・果物・他	5ぐん 穀類・いも類 砂糖	6ぐん 油脂・種実 類				じどう	せいと	
25	コッペパン	牛乳	ごぼうメンチカツ	とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	しお しょうゆ こしょう		629	799	23.9	29.8
水			コールスロー	とりにく		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー す しお こしょう		27.9	34.5	2.5	3.3
			トマトとたまごのスープ	たまご ベーコン		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ		あぶら	しろワイン コンソメ チキンブイヨン しお こしょう		2.5	3.3		
26	ごはん	牛乳	さんまのかりんあげ	さんま				さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ みりん		697	872	28.0	33.7
木			ひじきとだいずのもの	とりにく だいず あぶらあげ ひじき		にんじん		さとう		かつおだし しょうゆ みりん		23.8	28.2	1.9	2.3
			なめこのみそしる	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ			かつおだし		1.9	2.3		
27	ソフトめん	牛乳	やさいたっぷりソーキそば	ぶたにく かまぼこ		にんじん いら	しょうが もやし ねぎ	さとう		しょうゆ さけ みりん しお がらスープ かつおだし		640	799	24.4	29.3
金			かいそうサラダ (やさしいつばいドレッシング)				キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング			19.9	21.7	2.6	3.1
			シークワサータルト				シークワサー	こめこ さとう みずあめ でんぶん	あぶら			2.6	3.1		
30	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき	とりにく				でんぶん	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん		688	852	26.4	31.4
月			ごぼうサラダ(ごまドレッシング)				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう		しょうゆ す ドレッシング		21.2	24.3	2.0	2.4
			ピリからとんじる	ぶたにく みそ		にんじん	こんにやく たまねぎ だいこん	じゃがいも	あぶら	さけ かつおだし とうがらし		2.0	2.4		
31	むぎごはん	牛乳	スタミナどんのぐ	ぶたにく		いら にんじん	しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ		643	789	27.0	31.5
火			ひややっこ	とうふ				さとう		しょうゆ しお す		19.4	21.5	2.2	2.5
			ごもくスープ	とりにく なると		にんじん チンゲンサイ	しいたけ もやし ねぎ		ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープ		2.2	2.5		

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。