



市公式HPに
給食の写真を
掲載中！

リニューアルしました

https://www.city.moriya.ibaraki.jp/kosodate_kyoiiku/kyoiku/kyushoku/photo/index.html



10月

予 定 献 立 表



令和3年度

Aブロック(大井沢小, 大野小, 黒内小, 松前台小, 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		おもなざいりょう				おもにエネルギーになる		調味料他	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			たんぱく質(g)	脂質(g)
			1群 魚・肉・卵 豆・豆腐品	2群 牛乳・小魚	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 植物油類		じどう	せいど
4	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに	いわし		しょうが	さとう		しょうゆ みりん しお	660	832
			きりぼしだいこんのいために	さつまあげ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	しょうゆ みりん かつおだし	27.6	33.4
			さといものみそしる	みそ	にんじん	こまつな	さといも		かつおだし	16.0	18.4
						ねぎ				2.3	2.9
5	コッパン	牛乳	カレーコロッケ	だいず	にんじん	グリーンピース たまねぎ	さとう パンこ	あぶら	しょうゆ カレーこ こしょう	771	913
			キャベツとツナのサラダ (イタリアンドレッシング)	まぐろ		ブロッコリー あかピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ みりん かつおだし	26.5	30.9
			クリームシチュー	とりこ	にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん かつおだし	29.3	35.7
						ぶなしめじ				2.5	4.0
6	ごはん	牛乳	とりこのでりやき	とりこ			でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ みりん	675	843
			こまつなのびたし	あぶらあげ	にんじん	はくさい	さとう	あぶら	しょうゆ みりん かつおだし	27.4	32.7
			さつまいものみそしる	みそ	にんじん	だいこん たまねぎ	さつまいも		かつおだし	19.0	21.7
						えのきたけ				1.8	2.3
7	ソフトめん	牛乳	めあひごでーこんだて もやしにくみそスープ	ぶたにく みそ	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	583	759
			おかかあえ	かまぼこ	ほうれんそう	メンマ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	22.3	28.1
			ブルーベリーゼリー	みそ	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	14.3	16.4
						ブルーベリー				2.3	3.1
8	ごはん	牛乳	さんまのかりんあげ	さんま			でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	736	937
			キムタクいため	ぶたにく	にんじん	れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	33.4	41.6
			とんじる	ぶたにく	にんじん	はくさい	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	23.9	29.0
						たまねぎ				2.2	2.8
11	ごはん	牛乳	にくどうふ	ぶたにく	にんじん	しらたき	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	678	844
			れんこんのきんぴら	とうもろこし	にんじん	えのきたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	29.2	35.9
			おつきみゼリー	みそ	にんじん	れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	16.0	18.5
						みかん				1.5	1.8
12	くろパン	牛乳	ソーセージケチャップソース	ソーセージ		たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	676	855
			ほうれんそうのソテー		ほうれんそう	とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	24.7	30.2
			はくさいのコンソメスープ	とりこ	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	31.6	38.7
						はくさい				2.9	4.0
13	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	622	773
			もやしサラダ (かおりごまドレッシング)	まぐろ	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	26.0	31.7
			ちゅうかスープ	とりこ	わかめ	きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	17.4	19.5
						もやし				2.0	2.5
14	ごはん	牛乳	ほっけのしおやき	ほっけ			でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	624	773
			だいこんときぬあつあげのそぼろに	とりこ	にんじん	だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	31.3	36.2
			すましじる	とりこ	とうふ	ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	16.3	18.3
						ぶなしめじ				1.9	2.3
15	ごはん	牛乳	みそチキンカツ	とりこ			パンこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	641	791
			たくあんあえ		こまつな	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	25.9	30.9
			けんちんじる	とうふ	にんじん	だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	16.2	17.6
						ねぎ				2.1	2.6
18	ごはん	牛乳	さばのみりんぼし	さば				あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	662	834
			ひじきのにももの	さつまあげ	ひじき	にんじん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	25.8	30.3
			だいこんのみそしる	あぶらあげ	みそ	にんじん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	22.7	26.6
						こまつな				1.9	2.7
19	こめパン	ヨーグルト	ハンバーグおろしソース	とりこ		たまねぎ	パンこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	748	888
			れんこんサラダ	とりこ	にんじん	れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	31.9	37.5
			マセドアンスープ	ソーセージ	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	28.9	34.6
						セロリ				3.1	3.8
20	ごはん	牛乳	いかのチリソースに	いか		たまねぎ	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	627	781
			ぶたにくとキャベツのいたためもの	ぶたにく	にんじん	しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	25.8	30.5
			にくだんごスープ	とりこ	こまつな	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	16.8	19.2
						ほししいたけ				1.7	2.2
21	ソフトめん	牛乳	カレーうどんスープ	とりこ	ほうれんそう	たまねぎ	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	717	942
			やさしいコロッケ		にんじん	グリーンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	24.5	30.8
			ごまあえ		にんじん	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	23.2	27.8
						さやいんげん				2.7	3.6
22	ごはん	牛乳	たれつきにくだんご(小2こ, 中・先生3こ)	とりこ		たまねぎ	パンこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	632	809
			ちくぜんに	とりこ	にんじん	ごぼう	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	27.4	34.3
			いしかりじる	さけ	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	14.7	17.5
						だいこん				1.9	2.5
25	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ	あじ	あかピーマン	ねぎ	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	608	770
			ごぼうとツナのサラダ (クリームごまドレッシング)	まぐろ	にんじん	きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	23.9	29.1
			わかめスープ	とうふ	わかめ	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	14.8	16.9
						えのきたけ				2.0	2.4
26	アップルパン	ヨーグルト	ハッシュドポテト			たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	663	834
			ブロッコリーサラダ		ブロッコリー	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	25.5	32.0
			ぶたにくとだいずのトマトに	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	20.2	24.7
			かぼちゃプリン	とうにゅう	かぼちゃ		さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	2.0	2.5
27	ごはん	牛乳	やきぎょうざ(小2こ, 中・先生3こ)	とりこ		たまねぎ	パンこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	661	856
			チンジャオロースー	ぶたにく	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	26.2	32.8
			はるさめスープ	とりこ	にんじん	ピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	18.3	22.6
						あかピーマン				2.0	2.7
28	ごはん	牛乳	ツナメンチカツ	まぐろ		たまねぎ	パンこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	635	793
			キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	23.7	28.4
			なめこじる	とうふ	にんじん	だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	17.7	19.9
						ねぎ				2.0	2.5
29	ごはん	牛乳	さけのみそマヨネーズやき	さけ			あぶら	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	690	873
			にくじゃが	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	31.2	38.6
			とりごぼろじる	とりこ	にんじん	ごぼう	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	21.2	25.1
						たまねぎ				2.2	2.9

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。