



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_kyoiuku/kyoiku/kyushoku/photo/index.html



10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 曜日	こんだてめい			おもなざいりょう						調味料他	エネルギー	
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの質を養える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	脂質(g)
				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			
4	ごはん	牛乳	にくどうふ	ぶたにく こうやどうふ		にんじん	しらたき はくさい えのきたけ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	678	844
月			れんこんのきんぴら	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん	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	29.2	35.9
			おつきみゼリー	みどりのラベルのバツはありませぬ			みかん	さとう	みずあめ	かつおだし	16.0	18.5
5	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
火			きりぼしだいこんのいために	さつまあげ		にんじん さやいんげん	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	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	ねぎ	さといも		かつおだし	16.0	18.4
6	コッパン	牛乳	カレーコロケ	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	さとう パンこ でんぶん こむぎ じゃがいも	あぶら マーガリン	しお カレーこ こしょう	771	913
水			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	キャベツ		ドレッシング		26.5	30.9
			クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ ぶなしめじ	さつまいも		ベシヤマルソース コンソメ しお こしょう	29.3	35.7
7	ごはん	牛乳	さんまのかりんあげ	さんま				でんぶん さとう	あぶら	す しょうゆ みりん	736	937
木			キムタクいため	ぶたにく		にんじん	れんこん つぼづけ はくさい キムチ		ごまあぶら	しょうゆ	33.4	41.6
			とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう こんにやく	じゃがいも		かつおだし	23.9	29.0
8	ソフトめん	牛乳	めのあいごデーこんだて		ぶたにく みそ	にんじん	たまねぎ しょうが もやし メンマ とうもろこし	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお トウバンジャン ちゅうかだし	583	759
金			もやしにくみそスープ	かまぼこ かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ			しょうゆ	22.3	28.1
			おかかあえ								14.3	16.4
			ブルーベリーゼリー	みどりのラベルのバツはありませぬ			ブルーベリー	さとう			2.3	3.1
11	ごはん	牛乳	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも さとう	あぶら	カレーウ ウスターソース ケチャップ ローレル	669	859
月			わかさぎフリッター(小2こ, 中・先生3こ)		わがさぎ おきあみ あおま			こむぎ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しお	22.9	28.3
			りっちゃんサラダ (やさしいっぱいドレッシング)	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		18.9	23.1
12	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく とうふ		にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ	622	773
火			もやしサラダ (かおりごまドレッシング)	まぐろ		にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング		26.0	31.7
			ちゅうかスープ	とりにく	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	はるさめ		しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし	17.4	19.5
13	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	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	676	855
水			ほうれんそうのソテー			ほうれんそう にんじん	とうもろこし		バター	しお こしょう	24.7	30.2
			はくさいのコンソメスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい		あぶら	しお こしょう コンソメ がらすスープ	31.6	38.7
14	ごはん	牛乳	みそチキンカツ	とりにく みそ				パンこ でんぶん	あぶら	しお しょうゆ	641	791
木			たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん		ごま		25.9	30.9
			けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	さといも	あぶら	しお しょうゆ さけ かつおだし	16.2	17.6
15	ごはん	牛乳	ほっけのしおやき	ほっけ					あぶら	しお	624	773
金			だいこんときぬあつあげのそぼろに	とりにく だいず あつあげ		にんじん	だいこん	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	31.3	36.2
			すましじる	とりにく とうふ			ねぎ ぶなしめじ えのきたけ	さといも		しお しょうゆ さけ かつおだし	16.3	18.3
											1.9	2.3
18	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ	あじ		あかピーマン	ねぎ たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ す	608	770
月			ごぼうとツナのサラダ (クリーミーごまドレッシング)	まぐろ		にんじん	きゅうり ごぼう	さとう		す しょうゆ ドレッシング	23.9	29.1
			わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし がらすスープ	14.8	16.9
											2.0	2.4
19	ごはん	牛乳	いかのチリソースに	いか			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	トウバンジャン ケチャップ す しょうゆ	627	781
火			ぶたにくとキャベツのいためもの	ぶたにく		にんじん	しょうが キャベツ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ こしょう	25.8	30.5
			にくだんごスープ	とりにく だいず		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	パンこ でんぶん さとう	アード あぶら	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし	16.8	19.2
											1.7	2.2
20	こめパン	ヨーグルト	ハンバーグおろしソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	パンこ でんぶん	あぶら	しお しょうゆ みりん	748	888
水			れんこんサラダ	とりにく		にんじん	れんこん とうもろこし		ソエグマヨネーズ	す しお こしょう	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 セロリ	じゃがいも	あぶら	しるワイン コンソメ しお こしょう ローレル	28.9	34.6
											3.1	3.8
21	ごはん	牛乳	たれつきにくだんご(小2こ, 中・先生3こ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	アード	しお しょうゆ みりん	632	809
木			ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さといも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	27.4	34.3
			いしかりじる	さけ あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ だいこん しょうが	じゃがいも		かつおだし さけ	14.7	17.5
											1.9	2.5
22	ソフトめん	牛乳	カレーうどんスープ	とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	でんぶん	あぶら	カレーウ しょうゆ しお かつおだし	717	942
金			やさしいコロケ			にんじん	グリーンピース とうもろこし	じゃがいも パンこ さとう こむぎ	あぶら	しお	24.5	30.8
			ごまあえ			にんじん さやいんげん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん	23.2	27.8
											2.7	3.6
25	ごはん	牛乳	さばのみりんぼし	さば					あぶら	しょうゆ みりん	662	834
月			ひじきのにももの	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	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 こまつな	だいこん えのきたけ			かつおだし	22.7	26.6
											1.9	2.7
26	ごはん	牛乳	やきぎょうざ(小2こ, 中・先生3こ)	とりにく ぶたにく だいず		にら	キャベツ しょうが	こむぎ でんぶん	あぶら アード	しょうゆ みりん	661	856
火			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 しょうが にんにく	でんぶん	ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース テンメンジャン	26.2	32.8
			はるさめスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ もやし しょうが	はるさめ	あぶら	がらすスープ しょうゆ しお こしょう	18.3	22.6
											2.0	2.7
27	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 しょうゆ こ	あぶら	しお	663	834
水			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり		ドレッシング		25.5	32.0
			ぶたにくとだいずのトマトに	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ		あぶら	ケチャップ トマトピューレ しお こしょう コンソメ	20.2	24.7
			かぼちゃプリン	とうにゅう だいず		かぼちゃ		さとう みずあめ	あぶら		2.0	2.5
28	ごはん	牛乳	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ				あぶら ソエグマヨネーズ		しお さけ	690	873
木			にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ	さとう じゃがいも	あぶら	しょうゆ さけ みりん	31.2	38.6
			とりごぼうじる	とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ			しお しょうゆ さけ かつおだし	21.2	25.1
											2.2	2.9
29	ごはん	牛乳	ツナメンチカツ	まぐろ				パンこ でんぶん さとう	あぶら	しお しょうゆ こしょう	635	793
金			キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり				23.7	28.4
			なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ なめこ			かつおだし	17.7	19.9
											2.0	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※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。