



リニューアル
しました！
市公式HPに
給食の写真を
掲載中！



11月

予定献立表



https://www.city.moriya.ibaraki.jp/kosodate_kyouiku/kyouiku/kyushoku/photo/index.html

おおいさかしょう おおのしょう (こうしょう) まつみなししょう ごとしがおかしょう もりやちゅう ごとしがおかしょう もりやちゅう ちゅうりつがっこうまわしきく ちゅうりつがっこうまわしきく
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	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		おもにからだの働きを養える		おもにエネルギーになる				
			1群 魚・肉・卵 豆・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 油類 種実類			
令和3年度											
1	ごはん	牛乳	さばのピリッとジャン	さば			にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら	トウバンジャン す しょうゆ	748 923
			ごもくいり豆腐	とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース	さとう	あぶら	しょうゆ	32.4 38.8
			けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さとうも こんにやく		しょうゆ しお さけ かつおだし	24.6 28.4
2	こめパン	牛乳	たこなゲット(小2個、中・先生3個)	たこ いか たちうお				さとう こむぎこ	あぶら	さけ しょうゆ みりん オイスターソース、とうがらし	730 859
			ペンネの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	バター	しょうゆ しお しょうゆ	32.6 38.9
			やさいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ カリフラワー	じゃがいも	あぶら	コンソメ しお しょうゆ	23.9 27.9
4	ソフトめん	牛乳	とんこつラーメンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	パンこ こむぎこ でんぶん さとう		しお しょうゆ さけ ちゅうかだし とんこつラーメンスープ	595 792
			しゅうまい(小2個、中・先生3個)	ぶたにく			たまねぎ しょうが			しお	24.2 30.4
			こんさいのピリからいため			にんじん こまつな	れんこん ごぼう しらたき	さとう	あぶら	しょうゆ さけ とうがらし	15.5 18.5
5	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	しお さけ しょうゆ みりん	673 812
			ごぼうサラダ (ごまクリームドレッシング)				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう		しょうゆ オドレッシング	23.3 25.8
			マカロニスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	マカロニ		コンソメ しお しょうゆ	16.6 18.2
8	ごはん	牛乳	さばのぶんかぼし	さば						しお	736 876
			まめとさつまいものサラダ	しろいんげんまめ		にんじん	えだまめ	さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ		31.5 35.3
			ごもくみそじる	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ こんにやく			かつおだし	23.8 25.3
9	コッペパン	牛乳	フランクフルト	ぶたにく				さとう		しお しょうゆ	727 833
			チリコンカン	だいたいぶたにく ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	ケチャップ トマトピューレ しお ウスターソース ちゅうのうソース フリパウダ、こしょう、あかワイン	30.6 38.1
			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 しめじ	じゃがいも こむぎこ	バター	パセリ しお しょうゆ コンソメ	29.2 30.0
10	ごはん	牛乳	いかのスパイスあげ	いか			にんにく	でんぶん	あぶら	さけ カレーこ しょうゆ しお しょうゆ	659 821
			ちゅうかくらげサラダ (ちゅうかドレッシング)	くらげ		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング ごま あぶら	しょうゆ しお とうがらし	26.8 32.3
			フォー	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ えのきたけ しょうが	フォー	あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし しお しょうゆ	14.8 16.6
11	ごはん	牛乳	ハヤシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ ハヤシフレーク デミグラスソース ちゅうのうソース	710 846
			パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とりにく		にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング	24.7 28.9
			やきプリンタルト	たまご	みどりのラベルの(パット はありません)			こむぎこ さとう	マーガリン	しお	2.5 2.9
12	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン(小1個、中・先生2個)	とりにく			にんにく しょうが	みずあめ こむぎこ でんぶん	ごま あぶら	こしょう ケチャップ しょうゆ コチュジャン、さけ	664 854
			チャブチェ	ぎゅうにく		にんじん	しょうが にんにく たけのこ しいたけ きゅうり	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ しお	23.9 31.0
			わかめスープ	とうふ	わかめ		ねぎ		ごま ごまあぶら	ちゅうかだし しお しょうゆ	20.8 25.2
15	ごはん	牛乳	いわしゆずすだちおろしに	いわし			ゆず すだち だいこん	さとう		しょうゆ みりん しお	621 768
			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 しらたき	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん とうがらし	25.3 30.2
			たまねぎのみそじる	とうふ みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		かつおだし	13.4 15.0
16	ミルクパン	牛乳	あじフリッター(小2個、中・先生3個)	あじ	あおさ おきあみ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しお	650 776
			えびとえだまめのソテー	えび			たまねぎ きゅうり あかたまねぎ		あぶら	しお しょうゆ コンソメ	28.6 34.5
			イタリアンスープ	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パンこ	あぶら	コンソメ しお しょうゆ	26.7 31.4
17	ごはん	牛乳	なすのちゅうかいため	ぶたにく みそ		ピーマン	なす たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら	とうがらし さけ しお	769 950
			ツナオニオンサラダ (かおりごまドレッシング)	まぐろ	わかめ		たまねぎ きゅうり あかたまねぎ			ドレッシング	26.7 31.7
			とりにくごスープ	とりにく		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	パンこ でんぶん さとう	ラード	ちゅうかだし しょうゆ さけ こしょう しお	31.5 36.4
18	ソフトめん	牛乳	にくみそごまうどんじる	とりにく みそ		にんじん いら	もやし ねぎ しょうが とうもろこし にんにく		ごま ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン さけ がらスープ とんこつスープ	721 885
			かぼちやおやき			かぼちや		こむぎこ さとう		す しお	25.2 30.0
			カリフラワーのサラダ				カリフラワー キャベツ えだまめ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		20.3 22.3
19	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(小1個、中・先生2個)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ	さとう もちこ でんぶん	ラード	しょうゆ しお	701 885
			れんこんとなまあげのいためもの	なまあげ ぶたにく			れんこん ねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ	26.8 30.0
			チゲふうとんじる	ぶたにく みそ		にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが にんにく はくさいキムチ		ごまあぶら	かつおだし さけ テンメンジャン こしょう	21.5 22.3
いばらきをたべようこんだてWEEK											
22	ごはん	牛乳	さんまのかばやき	さんま				でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ さけ	639 917
			ふゆやさいのおかかあえ	かつおぶし ちくわ		ほうれんそう にんじん	はくさい			しょうゆ	29.9 33.0
			ふきよせじる	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん	しめじ ねぎ	さとういも	く	かつおだし	17.0 27.6
24	ごはん	牛乳	ぶたのピリからいため	ぶたにく			たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん オイスターソース、とうがらし	683 858
			パブリカサラダ (やさしいっぱいドレッシング)	まぐろ		あかピーマン	きゅうり しめじ キャベツ きピーマン			ドレッシング	27.7 31.1
			だいこんのみそじる	なまあげ みそ わかめ		にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ			かつおだし	20.2 25.7
25	ごはん	牛乳	れんこんメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ れんこん	パンこ でんぶん	あぶら	みりん ケチャップ しお	683 860
			チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン	しょうが たけのこ ねぎ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスターソース	27.7 33.3
			なめこじる	とうふ みそ わかめ		にんじん	なめこ ねぎ	じゃがいも		かつおだし	20.2 23.7
26	ごはん	牛乳	いなだのこうみやき	いなだ			パインアップル しょうが	さとう		しょうゆ す さけ	2.3 2.9
			ヤーコンのいためもの			にんじん もりやしきん	れんこん ヤーコン しらたき	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	625 773
			ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん		ちゅうかだし しお しょうゆ	22.4 26.7
29	ごはん	牛乳	あんかけとうふハンバーグ	とうふ とりにく			えのきたけ えだまめ たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら ラード	しょうゆ す しお しょうゆ	15.4 17.4
			ウイナーとアスパラのソテー	ソーセージ		アスパラガス にんじん	きピーマン		あぶら	コンソメ しお しょうゆ	19.4 24.0
			ふゆやさいのスープ	とりにく		にんじん	はくさい かぶ ねぎ	でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ しお しょうゆ ちゅうかだし	25.5 31.9
30	ナン	牛乳	こんさいカレー	ぶたにく		にんじん	れんこん たまねぎ しょうが にんにく、りんご		あぶら	カレーウウスターソース チャツネ、ローレル、ケチャップ	637 805
			ハッシュドポテト(小2個、中・先生3個)					じゃがいも		しお	19.4 24.0
			りっちゃんサラダ (やさしいっぱいドレッシング)	ハム	こんぶ かつおぶし	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		25.5 31.9

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。