



市公式HPに  
給食の写真を  
掲載中！



# 12月 献立表



https://www.city.moriya.ibaraki.jp/kosodate\_kyouiku/kyoiku/kyushoku/photo/index.html 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

曜日	献立名			おもな材料						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		おもにエネルギーになる		調味料他	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
				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 さとう	6群 油脂 種類					
1 水	ごはん	牛乳	いかフリッター(2こ) ぶたにくとキャベツのみそいため じゃがいもとわかめのみそしる	いか ぶたにくみそ みそ	あおさ オキアミ		にんじん ピーマン しょうが キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん こめこ さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ しお さけ みりん しょうゆ かつおだし	660	801	28.4 16.5 2.0	32.6 17.5 2.4
2 木	ソフトめん	牛乳	きつねじる ホキのてんぷら ほうれんそうのおひたし	とりにく あぶらあげ ホキ		にんじん こまつな だいこん ねぎ		こむぎこ でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお かつおだし しょうゆ かつおだし	674	836	31.1 21.4 2.8	36.1 23.6 3.3
3 金	ごはん	牛乳	やきぎょうざ(小2, 中・先生3こ) ブロッコリーのちゅうかいため ごもくスープ	とりにく ぶたにく だいず ハム		にら キャベツ たまねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく	こむぎこ こめこ でんぶん さとう さとう でんぶん	あぶら ラード ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しお さけ オイスターソース しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ さけ ちゅうかだし しお しょうゆ チキンブイヨン	623	801	22.0 16.4 2.4	26.9 19.8 3.1	
6 月	ごはん	牛乳	さけフライ もりやしさん れんこんサラダ かきたまじる	さけ たまご		もりやしさん みずな にんじん ほうれんそう	パンこ こむぎこ れんこん キャベツ とうもろこし たまねぎ		しお こしょう ノンエッグマヨネーズ さけ しお かつおだし しょうゆ	704	847	27.9 20.8 1.6	31.0 23.1 1.9	
7 火	こめパン	牛乳	とりにくのマーメレードソースがけ グリーンサラダ (イタリアンドレッシング) ミネストローネ	とりにく まぐろ ベーコン いんげんまめ		たまねぎ しょうが プロッコリー キャベツ えだまめ にんじん さやいんげん トマト	でんぶん マーメレード		さけ しょうゆ ドレッシング オリーブオイル コンソメ しお こしょう パジル チキンブイヨン しるワイン	706	792	37.9 24.1 2.6	42.2 26.4 2.8	
8 水	ごはん	牛乳	はるまき マーボーどうふ チンゲンサイのスープ	ぶたにく どうふ ぶたにく みそ		にんじん にんじん にら チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ ねぎ しょうが	こむぎこ はるまき こめこ でんぶん こなめ さとう でんぶん	あぶら ラード ごまあぶら	しょうゆ しお しょうゆ トウバンジャン チンゲンサイ オイスターソース しお こしょう チキンブイヨン ちゅうかだし しょうゆ	700	878	20.2 25.5 2.4	24.5 30.0 2.8
9 木	ごはん	牛乳	ほっけのしおやき ぶたにくとだいこんのあまからに さつまじる	ほっけ ぶたにく		グリーンピース にんじん こまつな	だいこん しょうが たまねぎ えのきたけ	さとう でんぶん さつまいも	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん さけ かつおだし	645	800	31.8 14.4 2.0	38.0 15.9 2.5
10 金	ごはん	牛乳	スンドゥブチゲ ナムル りんご	どうふ ぶたにく あさり みそ		にんじん にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ はくさい キムチ しょうが にんにく ねぎ もやし ねぎ	でんぶん さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	コチュジャン さけ しょうゆ チンメンジャン こしょう かつおだし しょうゆ こしょう す とうがらし	646	790	25.8 17.8 2.3	30.5 19.9 2.7
13 月	ごはん	牛乳	とんどのぐ にびたし みそけんちんじる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん にら こまつな にんじん にんじん	たまねぎ しらたき きりぼしだいこん しょうが はくさい だいこん しめじ ねぎ	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん みりん しょうゆ かつおだし さけ かつおだし	646	798	30.9 15.1 2.4	79.8 36.5 16.7
14 火	ミニコッパン	牛乳	ごぼうメンチカツ やきそば みかんゼリー	とりにく ぶたにく		にんじん にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	でんぶん さとう パンこ こむぎこ ちゅうかめん	あぶら あぶら	しお しょうゆ こしょう こしょう やきそばソース	692	826	22.4 19.8 3.1	26.4 24.0 3.8
15 水	ごはん	牛乳	山形県の郷土料理献立 (やまがたけんのきょうどりよりこんだて) ますのねぎみそソース ひじきのものに いものこじる	ます みそ あぶらあげ ちくわ だいず ひじき ぎゅうにく		にんじん にんじん	ねぎ しらたき はくさい しめじ ごぼう ねぎ こんにゃく	さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	さけ さけ しょうゆ みりん さけ かつおだし さけ しょうゆ みりん しお かつおだし	643	798	31.5 15.3 2.5	37.8 17.1 2.9
16 木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる にたまご かんてんサラダ	とりにく なた あぶらあげ たまご まぐろ		にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ かんてん こんにゃく キャベツ とうもろこし	さとう でんぶん さとう	あぶら	さけ カレールー しょうゆ みりん かつおだし カレーこ しょうゆ しお しお こしょう す しょうゆ	633	803	26.7 19.0 2.8	80.3 21.0 3.6
17 金	ごはん	牛乳	たまごやさいのかわりどうふ ごみソースがけ にくじゃが はくさいのみそしる	たら どうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ にんじん さやいんげん にんじん	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ しらたき はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	でんぶん さとう ながいも くわい さつまいも じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	しお しょうゆ トウバンジャン す しょうゆ さけ みりん かつおだし	667	800	25.9 17.1 2.3	30.0 18.1 2.6
20 月	ごはん	牛乳	つくばどりのみそカツ ごもくきんぴら キャベツたっぷりみそしる	とりにく みそ だいず さつまあげ みそ		にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ しめじ ねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	みりん しお しょうゆ みりん とうがらし かつおだし	643	827	24.1 15.9 2.0	82.7 30.1 2.6
21 火	まるパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ペンネとツナのソテー やさいスープ	とりにく だいず まぐろ とりにく		たまねぎ えのきたけ たまねぎ とうもろこし にんにく にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ たまねぎ とうもろこし にんにく はくさい たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう マカロニ	ラード あぶら オリーブオイル	しょうゆ しお こしょう ケチャップ あかワイン デミグラスソース しお こしょう とうがらし しお こしょう コンソメ チキンブイヨン パセリ ガーリックパウダー	650	799	29.5 24.9 2.8	35.6 30.2 3.2
22 水	ごはん	牛乳	冬至献立 (とうじこんだて) さわらのゆうあんやき れんこんのあまからいため かぼちゃのみそしる	さわら とりにく あぶらあげ みそ		にんじん グリンピース かぼちゃ こまつな	ゆず れんこん だいこん しめじ	さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん とうがらし かつおだし	632	782	29.2 15.6 1.7	78.2 34.9 2.1
23 木	ごはん	牛乳	クリスマス献立 (クリスマスこんだて) ふゆやさいのチキンカレー マスタードドレッシングサラダ ミニケーキ	とりにく かまぼこ どうにゅう		にんじん トマト ほうれんそう あかピーマン	れんこん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ ロマネスコ コリアンフラワー いちご	じゃがいも さとう あぶら	あぶら	カレーこ ローレル チャップネ しるワイン しょうゆ しお こしょう す マスタード	723	873	20.3 21.2 2.5	87.3 23.4 3.1
24 金	ごはん	牛乳	さばのしおこうじやき ちくぜんに すましじる	さば とりにく なると どうふ		にんじん さやいんげん みずな	ごぼう たけのこ こんにゃく だいこん えのきたけ ねぎ ふ	さとう あぶら	しお こうじ みりん さけ しょうゆ かつおだし さけ しお しょうゆ かつおだし	676	839	28.9 21.2 2.1	34.8 24.7 2.6	

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。こ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。