



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/kyouiku/kyushoku/photo/index.html

Bブロック(高野小, 守谷小, 郷州小, 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	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		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)	
					1群 魚・肉・卵 まめ・大豆製品	2群 ぎゅうにゅうざかな 牛乳・小魚 かいそう 海藻	3群 りょくおしよくやさい 緑黄色野菜	4群 やさい その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 こくろい 穀類・いも類 さとう	6群 ゆし 油脂 しじつるい 種実類				ちようみりようほか 調味料他
1	水	ミルクパン	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		もりやしさん みずな	れんこん キャベツ とうもろこし	パンこ こむぎこ		しお こしょう	679	800	
2	木	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	にんじん しょうが たまねぎ	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	あぶら ラード ごまあぶら	しお さけ オイスターソース しょうゆ	623	801	
3	金	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	しお しょうゆ みりん しお かつおだし	674	836
6	月	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	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	あぶら	しょうゆ しお	660	801	
7	火	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		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ はるまき こめこ でんぶん こなあめ	あぶら ラード	しょうゆ しお	700	878	
8	水	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		にんじん	たまねぎ しょうが	でんぶん マーメレード		さけ しょうゆ	706	792	
9	木	ごはん おおか ふりかけ	牛乳	スンドゥブチゲ ナムル りんご	とうふ ぶたにく あさり みそ		にんじん	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	でんぶん さとう	ごまあぶら	コチュジャン さけ しょうゆ チンメンジャン しょうゆ かつおだし	646	790	
10	金	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		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しお	645	800	
13	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		にんじん さやいんげん	ごぼう	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	みりん しお	643	827	
14	火	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ょうりこんだて) ますのねぎみそソース ひじきのにももの いものこじる	ます みそ あぶらあげ ちくわ だいず	ひじき	にんじん	ねぎ しらたき	さとう でんぶん さとう		さけ さけ しょうゆ みりん さけ かつおだし	643	798	
15	水	ミニコッペパン	牛乳	ごぼうメンチカツ やきそば みかんゼリー	とりにく		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	692	826	
16	木	ごはん	牛乳	たまごとやさいのかわりどうふ こうみソースがけ にくじゃが はくさいのみそしる	たら とうふ たまご		にんじん かぼちゃ	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	でんぶん さとう ながいも くわい さつまいも	ごまあぶら あぶら	しおしょうゆ トウバンジャン す	667	800	
17	金	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		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん		さけ カレールウ しょうゆ みりん かつおだし カレーこ	633	803	
20	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		にんじん なら	たまねぎ しらたき にんにく きりぼしだいこん しょうが	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん	646	798	
21	火	ごはん	牛乳	冬の献立(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		にんじん グリンピース	れんこん	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん とうがらし	632	782	
22	水	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		にんじん	たまねぎ えのきたけ たまねぎ とうもろこし にんにく	パンこ こむぎこ さとう	ラード あぶら	しょうゆ しお こしょう あかワイン ケチャップ デミグラスソース	650	799	
23	木	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		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ にんにく	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	676	839	
24	金	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 Dressing サラダ ミニケーキ	とりにく		にんじん ほうれんそう トマト	れんこん たまねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	カレーこ ローレル チャツネ しろワイン	723	873	

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。こめ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。