



# 4月 予定献立表



http://moriya.jed.jp/kyouiku/937/

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			おもな材料						エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)												
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの働きを整える		おもにエネルギーになる			調味料他											
				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 種実類													
6	ごはん	牛乳	とりにくのレモンに ごもくきんぴら なめこのみそしる	とりにく			レモン	さとう	でんぷん	あぶら	しお	さけ	しょうゆ	みりん	683	847	26.3	31.5	19.7	22.5	2.3	2.8
7	ごはん	牛乳	ローズポークメンチカツ きりぼしだいこんのもの さつまじる	ぶたにく	だいずこ		キャベツ	たまねぎ	パンこ	さとう	あぶら	ケチャップ	しお	こしょう	694	841	24.7	28.1	17.2	19.2	2.0	2.3
8	コッペパン	牛乳	オムレツ ブロッコリーのガーリックソテー チリピーズ いちごゼリー	たまご		ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ		でんぷん	さとう	あぶら	しお	す		648	799	20.0	35.9	23.4	27.6	2.5	3.1
9	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる にたまご はるキャベツのごまあえ	とりにく	あぶらあげ		たまねぎ	ねぎ	さとう	でんぷん		カレーこ	さけ	カレールウ	636	804	26.9	31.8	20.2	22.4	2.8	3.3
12	ごはん	牛乳	さんまのかりんあげ いそあえ さわにわん	さんま		のり	こまつな	にんじん	もやし	しょうが	さとう	す	しょうゆ	かつおだし	654	824	25.5	30.7	21.6	25.8	2.1	2.5
13	ごはん	牛乳	はるまき ホイコーロー ちゅうかスープ	ぶたにく			たまねぎ	キャベツ	しいたけ	でんぷん	さとう	しょうゆ	ポークブイオン	しお	666	884	19.5	23.8	20.9	25.5	2.4	2.9
14	コッペパン	牛乳	ソーセージ マカロニサラダ やさいスープ おいわいゼリー	ソーセージ			きゅうり	キャベツ	コーン	マカロニ	あぶら	ケチャップ	ウスターソース		666	824	25.1	30.7	30.7	36.9	2.8	3.5
15	ごはん	牛乳	ハンバーグ こふきいも すましじる	とりにく	ぶたにく		たまねぎ		じゃがいも	さとう	あぶら	ケチャップ	しょうゆ	みりん	644	808	28.4	34.8	15.3	17.6	2.1	2.6
16	ごはん	牛乳	おやこに しょうがあげ じゃがいものみそしる	とりにく	なまあげ	たまご	たまねぎ	えだまめ	さとう	あぶら	さけ	みりん	しょうゆ	かつおだし	630	814	27.7	33.3	16.3	18.3	2.2	2.6
19	ごはん	牛乳	ぎゅうどんのぐ いかフリッター(小2こ, 中・先生3こ) わかめのみそしる	ぎゅうにく			にんじん	にら	にんにく	しょうが	たまねぎ	さとう	でんぷん	あぶら	699	884	30.3	37.3	19.8	23.6	1.9	2.3
20	ごはん	牛乳	めばるのたつたあげ たけのこのとりそぼろあん しんたまねぎのみそしる	めばる			しょうが		でんぷん	あぶら	しょうゆ	さけ	みりん		655	813	28.3	33.8	17.8	20.1	1.9	2.2
21	こめパン	牛乳	ぶたにくとセロリのケチャップいため ツナサラダ はるいろいろのチャウダー	ぶたにく			たまねぎ	セロリ	さとう	でんぷん	あぶら	しお	こしょう	ケチャップ	668	837	29.7	36.8	29.9	35.8	2.6	3.3
22	わかめごはん	牛乳	なまあげのちゅうかに ナムル オレンジ	なまあげ	ぶたにく		チンゲンサイ	にんじん	しょうが	たまねぎ	ねぎ	さとう	でんぷん	あぶら	675	866	24.9	29.9	20.3	23.0	2.5	3.0
23	ソフトめん	牛乳	さんさいけんちんじる さつまいもてんぷら ひじきとだいずのもの	とりにく	とうふ		にんじん	こまつな	だいこん	こんにやく	ごぼう	さとう	いも	あぶら	642	812	25.1	30.4	19.0	21.5	2.5	3.0
26	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき にくじゃが さやえんどうのみそしる	さわら	みそ		にんじん	さやいんげん	たまねぎ	こんにやく	じゃがいも	さとう	みりん	さけ	649	842	28.8	35.0	16.6	18.8	1.9	2.3
27	ごはん	牛乳	チキンカレー アスパラガスとたまごのサラダ (イタリアンドレッシング) ヨーグルト	とりにく			にんじん	しょうが	にんにく	たまねぎ	りんご	さとう	じゃがいも	カレールウ	711	864	20.4	23.6	18.5	20.4	2.7	3.1
28	ミルクパン	牛乳	ホキフライ(ノンエッグタルタルソース) トマトとパスタのソテー ミートボールのスープ	ホキ					こむぎこ	でんぷん	あぶら	しお			684	843	24.9	30.3	30.5	35.2	2.6	3.3
30	ごはん	牛乳	とりのからあげ(照り焼きから変更) おかかあえ とんじる	とりにく			しょうが		でんぷん		あぶら	さけ	しょうゆ	みりん	647	835	28.0	33.7	18.6	20.9	1.8	2.1

いばらきをたべようウィーク

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。ご不明な点は学校等へお問い合わせください。