



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



# 6月 予定献立表



令和3年度

Aブロック(大井沢小, 大野小, 黒内小, 松前台中, 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)	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養える		おもにエネルギーになる				
				1群 魚・肉・卵 まめ・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	
1	ミルクパン	牛乳	たらフライ(ソース) ポークビーンズ やさいスープ	すけそうだら だいず ふたにく とりく		にんじん たまねぎ たまねぎ キャベツ		パンこ でんぶん みずあめ じゃがいも さとう	あぶら	ソース トマトピューレ ケチャップ しお ごしょう ウスターソース コンソメ パジル ナツメグ しお しょうゆ ごしょう コンソメ がらすープ	668 28.8 24.2 2.3	812 34.9 29.4 2.8
2	ごはん	牛乳	とりそぼろどんのぐ(とりそぼろ) やさいとたまごのあえもの みそキムチスープ	とりく みそ たまご ふたにく みそ		にんじん さやいんげん にんじん にら キャベツ ほうきいキムチ しめじ だいこん もやし ねぎ	しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ しお かつおだし しょうゆ	672 31.1 19.0 2.1	849 38.3 22.2 2.7
3	ごはん	牛乳	にくだんご(小2こ, 中・先生3こ) はるさめサラダ ワンタンスープ	とりく だいず たまご ふたにく たまご		にんじん にんじん にんじん こまつな にら	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ きゅうり もやし とうもろこし	さとう でんぶん パンこ	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ す しょうゆ しお ごしょう がらすープ	628 22.7 20.2 2.0	806 28.4 24.4 2.7
4	ごはん	牛乳	ほっけのぶんかぼし とりくとこんにやくのいために じゃがいもとわかめのみそしる	ほっけ とりく さつまあげ あぶらあげ わかめ		にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく たまねぎ		さとう	あぶら	しょうゆ みりん かつおだし みそ かつおだし	648 31.3 16.1 1.7	802 36.2 17.9 2.1
7	ごはん	牛乳	かみかみこんだて ささみフライ(ソース) かいそうサラダ (パンパンジードレッシング) かみかみみそしる	とりく まぐろ あぶらあげ みそ			わかめ しるみる あかつのまた こまつな ごぼう えのきたけ ねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	ソース ドレッシング かつおだし	696 30.1 19.8 1.9	880 37.4 23.4 2.3
8	アップルパン	牛乳	えだまめフリッター(小2こ, 中・先生3こ) キャベツとまぐろのサラダ (わふうドレッシング) だいこんのコンソメスープ		おきあみ		えだまめ キャベツ とうもろこし	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しお ドレッシング	610 20.1 28.7 2.2	818 25.7 37.6 3.0
9	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソース こふきいも ほうれんそうとたまごのスープ	とりく ふたにく たまご だいず たまご かまぼこ			たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	しょうゆ しお ウスターソース ごしょう デミグラスソース ケチャップ あかワイン しお しょうゆ ごしょう コンソメ	644 29.5 15.8 2.0	815 36.9 18.2 2.5
10	ソフトめん	牛乳	とんこつスープ にたまご あんにんフルーツ	ふたにく なた たまご		にんじん	しょうが キャベツ もやし きくらげ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ しお ごしょう ラーメン スープ しょうゆ しお	602 24.9 15.5 3.1	775 29.7 16.9 3.9
11	ごはん	牛乳	あじフライ(ソース) だいこんのそぼろに キャベツとあぶらあげのみそしる	あじ とりく あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん えだまめ キャベツ しめじ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	しお ごしょう ソース しょうゆ みりん かつおだし かつおだし	651 27.0 18.1 2.4	792 31.2 19.5 2.7
14	ごはん	牛乳	さけのなんばんづけ ごもくきんぴら とうふとわかめのみそしる	さけ さつまあげ とうふ みそ		にんじん にんじん さやいんげん わかめ	たまねぎ ねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ	さとう でんぶん さとう	あぶら	す しょうゆ しょうゆ みりん とうがらし かつおだし かつおだし	614 27.7 14.6 2.2	788 36.0 17.4 2.7
15	ミルクパン	牛乳	とりにくのバジルやき ペンネたらこクリームソース ミネストローネ	とりく たらこ ソーセージ		あかピーマン にんじん トマト	にんにく しめじ エリンギ にんにく たまねぎ キャベツ にんにく	さとう	あぶら	バジル しお しお ごしょう しろワイン しょうゆ とうがらし ケチャップ コンソメ しお ごしょう パジル ローレル	680 27.4 29.1 2.5	831 34.2 35.9 3.0
16	ごはん	牛乳	チキンカレー もやしときくらげのサラダ (あおじそドレッシング) さくらんぼゼリー	とりく たまねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ とうもろこし		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ とうもろこし	さとう じゃがいも		カレーウ ウスターソース ケチャップ ローレル ドレッシング	688 19.7 15.8 2.6	852 23.6 18.1 3.1
17	ごはん	牛乳	とうふハンバーグおろしソース にくじゃが だいこんとこまつなのみそしる	とりく とうふ ふたにく あぶらあげ みそ		にんじん にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが グリーンピース たまねぎ しらたき だいこん ねぎ	さとう こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	しょうゆ しお みりん さけ す しょうゆ さけ かつおだし かつおだし	660 27.0 16.4 2.1	826 32.6 18.6 2.6
18	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ(ぶたそぼろ) ほうれんそうのいためもの わかめスープ	ふたにく みそ なた		にんじん ほうれんそう	たけのこ しょうが もやし にんにく ねぎ		あぶら	しょうゆ トウバンジャン みりん さけ テンメンジャン しょうゆ す ちゅうかスープ がらすープ しお ごしょう しょうゆ	595 23.3 17.9 2.3	749 28.3 20.7 2.7
21	ごはん	牛乳	ごもくはるまき ぶたキムチいため はるさめスープ	ふたにく だいず ふたにく あつあげ とりく なた		にんじん にら にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほうきいキムチ もやし キャベツ ねぎ	こむぎこ はるさめ みずあめ でんぶん	あぶら	しょうゆ しお しょうゆ さけ さけ しょうゆ しお ごしょう がらすープ	662 21.6 21.1 1.9	852 26.4 26.2 2.4
22	コッペパン	牛乳	メンチカツ(ソース) ブロッコリーとまぐろのサラダ (イタリアンドレッシング) クラムチャウダー	とりく ふたにく まぐろ ベーコン あさり		にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ ソース ドレッシング バター あぶら	702 26.4 29.2 2.7	908 33.5 37.1 3.6
23	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(小1こ, 中・先生2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	とりく ふたにく だいず ふたにく とりく		にら ピーマン あかピーマン	キャベツ きピーマン たけのこ にんにく しょうが もやし ねぎ しょうが	さとう もちこ でんぶん でんぶん	あぶら	しょうゆ しお しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース がらすープ しお ごしょう しょうゆ	600 24.2 16.3 1.8	802 31.1 20.9 2.5
24	ソフトめん	ヨーグルト	けんちんじる さつまいもてんぷら ごまあえ	とりく あぶらあげ ほうれんそう にんじん		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ もやし	さとも さつまいも こむぎこ	あぶら	かつおだし しょうゆ みりん しお しょうゆ さけ しょうゆ みりん	655 21.5 16.6 3.0	857 27.1 19.9 3.7
25	ごはん	牛乳	さばのしおやき ひじきとだいずのもの じゃがいもとこまつなのみそしる	さば だいず さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ	さとう	あぶら	しお しょうゆ みりん かつおだし かつおだし	686 27.1 23.5 2.2	858 32.9 27.6 2.7
28	わかめごはん	牛乳	とりにくのレモンに ごぼうサラダ(ごまドレッシング) にらたまスープ	とりく とうふ たまご		にんじん にら	レモン ごぼう とうもろこし えだまめ	さとう でんぶん さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ す しお しょうゆ さけ がらすープ ごしょう	715 26.2 23.8 2.8	887 31.4 27.8 3.4
29	ナン	牛乳	キーマカレー オムレツ グリーンサラダ (やさしいっぱいドレッシング)	ふたにく ひよこまめ たまご		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり ブロッコリー	さとう でんぶん あぶら	あぶら	カレーご しょうゆ ウスターソース カレーウ ケチャップ ナツメグ しお ごしょう チリパウダー トマトピューレ	696 33.3 29.8 2.9	892 42.3 37.3 3.8
30	ごはん	牛乳	えびシューマイ(小2こ, 中・先生3こ) マーボー豆腐 とうがんのスープ	えび たら とうふ ふたにく みそ とりく みそ たまご		にんじん にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たけのこ きくらげ ねぎ たまねぎ しょうが とうがん もやし	パンこ でんぶん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	しお しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらすープ しょうゆ しお がらすープ ちゅうかスープ ごしょう	626 24.5 18.2 2.2	803 30.5 21.8 2.7

いばらきをたべようウィーク