



当日の献立を  
写真付きで  
携帯電話HPに  
掲載中!

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



# 7、8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, 松前台小, 御所ヶ丘小, 守谷中, 守谷小) 守谷市立給食センター

日	こんだてめい			おもなざいりょう						調味料他	エネルギー	
	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)
				1ぐん さかぬにく たまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	2ぐん ぎゅうにゅうさかな 牛乳・小魚 かいまぐ 海藻	3ぐん りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜	4ぐん そこの野菜 きのこ・果物・他	5ぐん てんぷん 穀類・いも類 さとう	6ぐん ゆけい 油脂・種実 類			
1	ソフトめん	牛乳	きつねじる かぼちゃのてんぷら かんてんサラダ	あぶらあげ とりにく		にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが だいこん ねぎ こむぎこ	さとう		さけ しょうゆ みりん しお かつおだし	649	812
2	ごはん	牛乳	さばのしおやき きりぼしだいこんのもの とりつくねとやさいのみそしる	さば		にんじん にんじん	きりぼしだいこん しらたき しいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	さとう	あぶら	しお しょうゆ さけ かつおだし みりん さけ かつおだし	635	789
5	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため けんちんじる アセロラゼリー	ぶたにく		にんじん ピーマン にんじん こまつな	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	さとう でんぷん	あぶら	さけ みりん しょうゆ さけ かつおだし しょうゆ しお みりん	673	855
6	ミルクパン	牛乳	フライドチキン ペンネソテー ミネストローネ	とりにく		にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ でんぷん マカロニ	あぶら		しお こしょう さけ しろワイン しお こしょう コンソメ しろワイン トマトペースト コンソメ チキンブイヨン しお こしょう	641	824
7	ごはん	牛乳	おほしさまハンバーグ ごまあえ あまのがわすまじる たなばたスイカゼリー	とりにく ぶたにく		たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しお		625	826
8	ごはん	牛乳	ユーリンチー わかめスープ あんにと豆腐	とりにく		あかピーマン にんじん	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	しお さけ しょうゆ す チキンブイヨン ちゅうかさスープ こしょう しお しょうゆ	678	843
9	ごはん	牛乳	いわしのうめしょうゆに ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	いわし		うめ	さとう でんぷん			みりん しょうゆ しょうゆ みりん	713	849
12	ごはん	牛乳	ほっけのしおやき だいこんサラダ とうがんとみそしる	ほっけ		にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり とうがん えのきたけ たまねぎ	さとう	あぶら	しお しょうゆ す しお こしょう かつおだし	579	743
13	コッペパン	牛乳	フランクフルトソーセージ ブロッコリーのマリネサラダ コーンチャウダー	ソーセージ		ブロッコリー あかピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ケチャップ ウスターソース しろワイン しお こしょう コンソメ	644	803
14	むぎごはん	牛乳	にくじゃが ひややっこ だいこんのみそしる	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ いとこんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ かつおだし しょうゆ しお す	643	787
15	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ えびしゅうまい(小2こ, 中・先生3こ) ナムル	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ	さとう	あぶら	さけ がらスープ ちゅうかさスープ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン しお	647	855
16	ごはん	牛乳	なすのみそいため もずくのかきたまじる パインアップルコンポート	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく なす たまねぎ えのきたけ たまねぎ パインアップル	さとう でんぷん	あぶら	さけ トウバンジャン しょうゆ しお しょうゆ しお かつおだし	625	800
19	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ごぼうサラダ(ごまドレッシング) ピリからとんじる	とりにく		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし こんにやく たまねぎ だいこん	さとう	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん しょうゆ す ドレッシング さけ かつおだし とうがらし	688	852
20	ミルクパン	牛乳	なつやすみのハッシュドポーク コーンサラダ (コーンクリームドレッシング) こめこクレープ	ぶたにく		にんじん あかピーマン トマト	にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	じゃがいも	あぶら	あかワイン デミグラスソース ビーフシチュールー しお こしょう ドレッシング	695	840

## 8月 予定献立表

日	こんだてめい			おもなざいりょう						調味料他	エネルギー	
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	1ぐん さかぬにく たまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	2ぐん ぎゅうにゅうさかな 牛乳・小魚 かいまぐ 海藻	3ぐん りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜	4ぐん そこの野菜 きのこ・果物・他	5ぐん てんぷん 穀類・いも類 さとう	6ぐん ゆけい 油脂・種実 類		じどう	せいと
25	むぎごはん	牛乳	スタミナどんのぐ ひややっこ ごもくスープ	ぶたにく		にら にんじん	しょうが たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ しお す	643	789
26	ソフトめん	牛乳	やさいたっぷりソーキそば かいそうサラダ (やさしいっぱいドレッシング) シークワサータルト	ぶたにく かまぼこ		にんじん にら	しょうが もやし ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	さとう		しお さけ しょうゆ しお がらスープ かつおだし	640	799
27	ごはん	牛乳	さんまのかりんあげ ひじきとだいのもの なめこのみそしる	さんま		にんじん	なめこ だいこん ねぎ	さとう	あぶら	す しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ みりん	697	872
30	ごはん	牛乳	かぼちゃカレー ブロッコリーとコーンのソテー れいとうみかん	ぶたにく		かぼちゃ にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	カレーコ カレールウ チャツネ ローレル アップルソース コンソメ しお こしょう	704	898
31	コッペパン	牛乳	ごぼうメンチカツ コールスロー トマトとたまごのスープ	とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ	でんぷん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	しお しょうゆ こしょう ガーリックパウダー す しお こしょう しろワイン コンソメ チキンブイヨン しお こしょう	629	799

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。