



リニューアル
しました！
市公式HPに
給食の写真を
掲載中！



11月 予定献立表



https://www.city.moriya.ibaraki.jp/kosodate_kyouiku/kyoiku/kyushoku/photo/index.html

Bブロック(高野小、郷小、守谷小、松ヶ丘小、菱石中、けやき台中) 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 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 油類				
令和3年度													
1	ごはん	牛乳	さばのぶんかぼし まめとさつまいものサラダ ごもくみそしる	さば しろいんげんまめ とりく あぶらあげ みそ		にんじん	えだまめ にんじん ほうれんそう	さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	しお	たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩(g)	736 876 31.5 35.3 23.8 25.3 2.3 2.5	
2	ごはん	牛乳	ぶたのピリからいため パプリカサラダ (やさしいっぱいドレッシング) だいこんのみそしる	ぶたにく まぐろ なまあげ みそ		わかめ にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり しめじ キャベツ きピーマン	さとう	あぶら ドレッシング	さけ しょうゆ みりん オイスターソース とうがらし		683 858 27.7 31.1 20.2 25.7 2.3 2.5	
4	ごはん	のむヨー グルト	とりにくのレモンに ごぼうサラダ (ごまクリーミードレッシング) マカロニスープ	とりにく ベーコン		ほうれんそう にんじん	レモン たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	でんぶん マカロニ	あぶら しお さけ しょうゆ みりん		673 812 23.3 25.8 16.6 18.2 1.9 2.2	
5	ソフトめん	牛乳	とんこつラーメンスープ しゅうまい(小2個, 中・先生3個) こんさいのピリからいため	ぶたにく ぶたにく		にんじん テンゲンサイ	たまねぎ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう		しお しょうゆ さけ ちゅうかだし とんこつラーメンスープ しお		595 792 24.2 30.4 15.5 18.5 2.1 2.8	
8	ごはん	牛乳	さばのピリとジャン ごもくいりどうふ けんちんじる	さば とうふ ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ グリーンピース	でんぶん さとう	あぶら	トウバンジャン す しょうゆ しょうゆ		748 923 32.4 38.8 24.6 28.4 2.1 2.7	
9	ごはん	牛乳	いかのスパイスあげ ちゅうかくらげサラダ (ちゅうかドレッシング) フォー	いか くらげ		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	でんぶん ドレッシング ごま あぶら	さけ カレーこ しょうゆ しお しょうゆ		659 821 26.8 32.3 14.8 16.6 2.5 2.8	
10	コッペパン	牛乳	フランクフルト チリコンカン クラムチャウダー	ぶたにく だいす ぶたにく ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	じゃがいも じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	しお しょうゆ ケチャップ トマトピューレ しお ウスターソース ちゅうかうソース チリパウダー しょうゆ あかワイン		727 833 30.6 38.1 29.2 30.0 2.5 3.2
11	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン(小1個, 中・先生2個) チャブチ わかめスープ	とりにく ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが しょうが にんにく たけのこ しいたけ きゅうり	みずあめ こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	ごま あぶら あぶら ごま あぶら	こしょう しょうゆ しょうゆ コチュジャン さけ しょうゆ さけ しお		664 854 23.9 31.0 20.8 25.2 2.5 3.2	
12	ごはん	牛乳	ハヤシチュー パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) やきプリンタルト	ぶたにく とりにく		にんじん トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ ハヤシフレーク デミグラスソース ちゅうかうソース		710 846 24.7 28.9 18.6 19.4 2.5 2.9	
15	ごはん	牛乳	さんまのかばやき ふゆやさいのおかかあえ ふきよせじる	さんま かつおぶし ちくわ		ほうれんそう にんじん	はくさい しめじ ねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ		639 917 29.9 33.0 17.0 27.6 2.0 3.3	
16	ごはん	牛乳	なすのちゅうかいため ソナオニオンサラダ (かおりごまドレッシング) とりだんごスープ	ぶたにく みそ まぐろ		ピーマン	なす たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり あかたまねぎ	さとう	あぶら ドレッシング	とうがらし さけ しお		769 950 26.7 31.7 31.5 36.4 3.2 3.8	
17	ミルクパン	牛乳	あじフリッター(小2個, 中・先生3個) えびとえだまめのソテー イタリアンスープ	あじ えび	あおさ おきあみ		とうもろこし えだまめ たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しお しょうゆ コンソメ		650 776 28.6 34.5 26.7 31.4 2.2 2.7	
18	ごはん	牛乳	にらまんじゅう (小1個, 中・先生2個) れんこんとなまあげのいためもの チゲふうとんじる	とりにく ぶたにく なまあげ ぶたにく		にら	キャベツ れんこん ねぎ にんにく しょうが	さとう もちこ でんぶん	ラード ごまあぶら	しょうゆ しお しょうゆ		701 885 26.8 30.0 21.5 22.3 2.4 3.5	
19	ソフトめん	牛乳	にくみそごまうどんじる かぼちやおやき カリフラワーのサラダ	とりにく みそ		にんじん なら	もやし ねぎ しょうが とうもろこし にんにく	ごま ごまあぶら	ごま ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ トウバンジャン さけ からスープ とんこつスープ す しお		721 885 25.2 30.0 20.3 22.3 2.8 3.5	
いばらきをたべようこんだてWEEK													
22	ごはん	牛乳	いわしゆずすだちおろしに ごもくきんぴら たまねぎのみそしる	いわし さつまあげ		にんじん まやいんげん	ゆず すだち だいこん ごぼう しらたき	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん とうがらし		621 768 25.3 30.2 13.4 15.0 2.2 2.5	
24	こめパン	牛乳	たこナゲット(小2個, 中・先生3個) ペンネのたらこクリームソース やさしいスープ	たこ いか たちうお			しめじ エリンギ にんにく	さとう こむぎこ	あぶら	しお しお しょうゆ しろワイン ローレル しょうゆ		730 859 32.6 38.9 23.9 27.9 2.5 2.9	
25	ごはん	牛乳	いなだのこうみやき ヤーコンのいためもの ちゅうかふうコーンスープ	いなだ		にんじん	パインアップル しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ す さけ		625 773 22.4 26.7 15.4 17.4 1.9 2.4	
26	ごはん	牛乳	れんこんメンチカツ チンジャオロースー なめこじる	ぶたにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん しょうが たけのこ ねぎ にんにく	パンこ でんぶん さとう でんぶん	ごまあぶら	みりん ケチャップ しお しょうゆ さけ オイスターソース		683 860 27.7 33.3 20.2 23.7 2.3 2.9	
29	ごはん	のむヨー グルト	こんさいカレー ハッシュドポテト(小2個, 中・先生3個) りっちゃんサラダ (やさしいっぱいドレッシング)	ぶたにく		にんじん	れんこん たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	あぶら	カレールー ウスターソース チャツネ ローレル ケチャップ しお		637 805 19.4 24.0 25.5 31.9 3.6 4.2	
30	ごはん	牛乳	あんかけとうふハンバーグ ウイナーとアスパラのソテー ふゆやさいのスープ	とうふ とりにく		にんじん	えのきたけ えだまめ たまねぎ アスパラガス にんじん	さとう でんぶん パンこ	あぶら ラード	しょうゆ す しお しょうゆ		729 921 18.8 22.8 21.6 26.3 2.9 3.2	

22日から26日までは茨城県や守谷市でとれた食べ物を使用した献立が登場します。太字で書かれた材料名は茨城県または守谷市でとれたものを使用予定です。

いばらきをたべようウィーク