



市公式HPに
給食の写真を
掲載中!

3月 予定献立表

https://www.city.moriya.ibaraki.jp/kosodate_kyouiku/kyoiku/kyushoku/photo/index.html 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、御所ヶ丘中) 守谷市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな材料						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
			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		調味料他				
主食(5群)	飲み物(2群)	副食	1群 魚・肉・卵 豆・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		6群 油脂 種実類			
1	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	さげのコーンマヨネーズやき ペンネのたらこクリームソース やさいスープ	さげ たらこ とりこ		とうもろこし しめじ エリンギ にんにく はくさい たまねぎ	マカロニ でんぶ バター	ノンエッグマヨネーズ しょう油 ローレル しょう油	しょう油	720 29.3 33.3 2.9	812 32.4 35.5 3.6
2	水	ごはん	牛乳	キーマカレー ツナサラダ いよかんゼリー	ぶたにく だいず ひよこまめ まぐろ	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし いよかん		あぶら あぶら さとう	しょう油 しょう油 カレーこ カレールウ ケチャップ ワイン す しょう油 しょう油	715 26.0 18.9 2.0	871 30.5 21.1 2.4
3	木	ごはん	牛乳	ひなまつり献立 とりのたつたあげ なのはなのおひたし えびだんごのうしおじる ひなあられ	とりこ とりこ なると えび たら とうふ ゼラチン	にんじん なのはな みずな	しょうが もやし だいこん えのきたけ ねぎ	でんぶ あぶら	しょう油 みりん しょう油 かつおだし かつおだし さけ しょう油	705 35.7 19.0 2.6	845 40.6 20.5 3.3	
4	金	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(小1個、中・先生2個) ぶたにくとキャベツのキムチいため わかめスープ	ぶたにく だいず ぶたにく とりこ	にら にんじん	キャベツ にんにく ねぎ しょうが しょうが にんにく キャベツ もやし はくさいキムチ ねぎ えのきたけ ねぎ	こむぎこ さとう でんぶ さとう でんぶ ごまあぶら	ラード あぶら あぶら しょう油 チキンブイオン ちゅうかだし しょう油	618 23.7 17.7 2.4	823 29.3 23.0 3.3	
7	月	ごはん	牛乳	メンチカツ からしあえ はるにらのかきたま汁	ぶたにく たまご とうふ		たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ	さとう でんぶ パンこ こむぎこ でんぶ	あぶら しょう油 みりん かつおだし からし さけ かつおだし しょう油	614 23.0 18.1 1.9	818 30.9 24.0 2.3	
8	火	まるパン	牛乳	ハンバーグたまねぎソース たまごのミモザサラダ トマトいりABCスープ	とりこ だいず たまご まぐろ とりこ	にんじん にんじん トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ マカロニ	あぶら ラード あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	しょう油 みりん す しょう油 しょう油 コンソメ チキンブイオン	643 28.8 28.7 2.6	795 35.0 34.8 3.3
9	水	わかめ ごはん	牛乳	とりこのレモンに きりぼしだいこんのもの はくさいのみそしる	とりこ さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん にんじん こまつな	レモン きりぼしだいこん しらたき えだまめ はくさい しめじ ねぎ	でんぶ さとう あぶら	あぶら しょう油 さけ かつおだし みりん かつおだし	731 29.5 24.6 2.9	883 33.1 27.1 3.5	
10	木	ソフトめん	牛乳	中学3年生 卒業祝い献立 みそラーメンスープ えびしゅうまい(小2個、中・先生3個) ごぼうサラダ ごまドレッシングがけ おいわいいちごゼリー(中学校のみ)	ぶたにく なると みそ たら えび だいず	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ もやし とうもろこし しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし いちご クランベリー	あぶら こむぎこ さとう でんぶ さとう さとう	あぶら ラード ドレッシング	がらスープ しょう油 さけ ちゅうかだし トウバンジャン しょう油 しょう油 す	655 24.7 19.9 3.3	902 31.3 23.9 4.6
11	金	ごはん	牛乳	中学校は卒業式のため給食はありません とりつくね(小2個、先生3個) あつあげとやさいのちゅうかに いそあえ	とりこ ぶたにく あつあげ ぶたにく のり	にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが ねぎ ほししいたけ もやし	さとう パンこ こむぎこ でんぶ さとう	あぶら ラード あぶら	しょう油 ケチャップ さけ しょう油 しょう油 オイスターソース しょう油 かつおだし	668 26.1 18.7 2.2	827 30.6 21.1 2.7
14	月	ごはん	牛乳	さばのしおやき ひじきとだいずのもの とんじる	さば だいず ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん にんじん		さとう さとう	しょう油 みりん しょう油	675 27.6 23.3 2.3	838 32.8 27.0 2.7	
15	火	くろパン	牛乳	オムレツ はなやさいのマリネ ピーフシチュー	たまご ハム ぎゅうにく	ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム	でんぶ さとう あぶら	あぶら ドレッシング	しょう油 す デミグラスソース しょう油 しょう油 ピーフシチュールウ ワイン	670 27.1 27.5 2.9	812 32.0 32.6 3.6
16	水	ごはん	牛乳	小学6年生 卒業祝い献立 さんまのかりんあげ いりどり はなふのみそしる おいわいいちごゼリー(小学校のみ)	さんま とりこ みそ	にんじん にんじん にんじん こまつな	だいこん ごぼう たけのこ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ いちご クランベリー	さとう でんぶ さとう さとう	あぶら あぶら	す しょう油 みりん かつおだし みりん さけ しょう油 かつおだし	709 27.6 20.6 2.1	811 31.8 21.9 2.5
17	木	ごはん	牛乳	小学校は卒業式のため給食はありません とりつくね(3個) あつあげとやさいのちゅうかに いそあえ	とりこ ぶたにく あつあげ ぶたにく のり	にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが ねぎ ほししいたけ もやし	さとう パンこ こむぎこ でんぶ さとう	あぶら あぶら	しょう油 ケチャップ さけ しょう油 しょう油 オイスターソース しょう油 かつおだし	668 26.1 18.7 2.2	827 30.6 21.1 2.7
18	金	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ じゃがいものそぼろに すましじる	あじ ぶたひきにく はんぺん とうふ	あかパプリカ にんじん みずな	たまねぎ たまねぎ グリンピース だいこん えのきたけ ねぎ	さとう でんぶ あぶら あぶら	あぶら あぶら	しょう油 す しょう油 さけ みりん かつおだし さけ しょう油 しょう油	654 27.9 17.2 1.9	809 33.5 19.6 2.5
22	火	米パン	牛乳	はるやさいのクリームシチュー マカロニサラダ でこぼん	とりこ まぐろ	にんじん アスパラガス	たまねぎ カリフラワー たまねぎ キャベツ とうもろこし でこぼん	じゃがいも こむぎこ マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	バター あぶら す しょう油	コンソメ しょう油 しょう油 す しょう油	710 29.6 30.0 2.6	822 33.6 34.2 3.0
23	水	ごはん あじつけのり	牛乳	ありがとう給食センター献立 わかさぎのからあげ (小2個、中・先生3個) ぶたにくとだいこんのあまからに とりなべじる	わかさぎ ぶたにく とりこ とうふ	にんじん にんじん みずな	しょうが だいこん グリンピース はくさい ごぼう ねぎ しらたき まいたけ	でんぶ さとう でんぶ あぶら	あぶら さけ しょう油 みりん さけ しょう油 しょう油 チキンブイオン かつおだし	653 29.2 20.6 1.8	822 34.9 24.9 2.1	

守谷市の給食センターが新しくなります!

令和4年4月、新しい給食センターから給食を提供します。新センター稼働に合わせて、小学校と中学校で献立を分け、食器や献立表も新しくなります。

これまで以上に、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう努めますので



新給食センターイメージ



新食器イメージ