



# 11月分 学校給食献立表



守谷市立学校給食センター

Aブロック

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			食塩 (g)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
4 火	ミルクパン					◇ミルクパン			667	
	牛乳		牛乳							
	あげさばのトマトソース	さば		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ・にんにく	でんぷん	油・オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう		
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし・にんにく		オリーブ油	白ワイン・しょうゆ・塩・こしょう		
白菜のコンソメスープ	とり肉		にんじん	白菜・しめじ			コンソメ・チキンブイヨン・塩 こしょう・ガーリックパウダー	35.0 3.1		
5 水	ごはん					ごはん			671	
	牛乳		牛乳							
	アロエの守谷ヨーグルトあえ		のむヨーグルト 寒天		◇アロエ					
	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり とうもろこし	砂糖	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢		20.1 2.4
ポークカレー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールー① カレールー②・ケチャップ			
6 木	ごはん					ごはん			639	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のねぎみそ焼き	とり肉・みそ			ねぎ・しょうが	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん		
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		32.4 3.0
おでん	◇ちくわ◇がんも ◇あげボール	◇昆布	にんじん	大根・こんにゃく			塩・うすくちしょうゆ・みりん 酒・かつおだし・からし			
7 金	ごはん					ごはん			650	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグおろしソース	◇ハンバーグ			大根・にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒		
	あおのりポテト		青のり			じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ		23.5 2.3
かきたまスープ	卵・豆腐		にんじん ほうれんそう	ねぎ・しめじ	でんぷん		かつおだし・しょうゆ・塩・酒			
10 月	ごはん					ごはん			721	
	牛乳		牛乳							
	コロッケ	◇コロッケ とり肉・大豆					油			
	ひじきと大豆のもの	さつまあげ	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ・みりん・かつおだし		24.5 1.9
さつまいものトン汁	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・白菜・しめじ	さつまいも	油	酒・かつおだし			
11 火	黒パン					◇黒パン			685	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのバジルオイル焼き	とり肉					オリーブ油	酒・こしょう・塩 ガーリックパウダー・バジル		28.6 2.4
	ぶどうゼリーフルーツあえ				パインアップル・もも	◇ぶどうゼリー				
ミートボールのクリームシチュー	◇ミートボール	牛乳・クリーム	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・こむぎこ	バター・油	コンソメ・塩・こしょう			
12 水	キャベツとベーコンのペペロンチーノ	ベーコン		ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ・キャベツ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう とうがらし	624	
	牛乳		牛乳							
	まぐろカツ	◇まぐろカツ					油			
	ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	粒マスタード・塩・こしょう ガーリックパウダー		26.2 2.2
ミルクメーク (コーヒー)						◇ミルクメークコーヒー				
13 木	ごはん	※日本の郷土料理(岐阜県)※					ごはん		601	
	牛乳		牛乳							
	けいちゃん焼き	とり肉・みそ		にんじん	キャベツ・もやし しめじ・にんにく		油・ごま油	みりん・酒・しょうゆ トウバンジャン		
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		◇コーンドレッシング			29.1 2.0
にぼしだしのなめこのみそ汁	豆腐・みそ		にんじん	大根・なめこ・ねぎ			にぼしだし			
14 金	ソフトめん	※茨城を食べようweek献立※					◇ソフトめん		624	
	牛乳		牛乳							
	大学いも (2こ3こ)					さつまいも・砂糖 でんぷん	油	しょうゆ・酢		
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう・れんこん	砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん		25.3 2.5
きつねうどん汁	油あげ・とり肉		にんじん・こまつな	白菜・しめじ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩 かつおだし			
17 月	ごはん	※茨城を食べようweek献立※					ごはん		652	
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉のしょうがレモンいため	ぶた肉	寒天		しょうが・玉ねぎ キャベツ・レモン	砂糖	油	酒・しょうゆ・塩・みりん		
	里芋のおかかマヨネーズあえ	かつお節		ブロッコリー	きゅうり	さといも	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		24.9 1.9
「まごわやさしい」ごまみそ汁	油あげ ちくわ・みそ	わかめ	ほうれんそう	大根・ごぼう えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし			
18 火	コッペパン	※茨城を食べようweek献立※					◇コッペパン		667	
	牛乳		牛乳							
	チリビーンズ	ぶた肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	ケチャップ・チリパウダー 赤ワイン・塩・こしょう		
	守谷市産れんこんサラダ	とり肉		水菜	れんこん とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・酢		32.1 3.3
とり肉と野菜のぐだくさんスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ セロリ・枝豆		油	白ワイン・チキンブイヨン コンソメ・塩・こしょう			
19 水	ごはん	※茨城県全校一斉おいしお献立※					ごはん		662	
	牛乳		牛乳							
	いばらきガパオいため	とり肉・ぶた肉		にんじん・ピーマン・赤 ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん	砂糖	油	バジル・オイスターソース しょうゆ・塩・とうがらし		
	水菜とパプリカのサラダ	かまぼこ		水菜	キャベツ・黄ピーマン	砂糖	油	酢・塩・こしょう		27.5 1.9
春雨スープ	ぶた肉・なると		にんじん・こまつな	玉ねぎ・とうもろこし	春雨	油	中華スープストック・塩 しょうゆ・こしょう			

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		食塩 (g)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
20 木	ごはん	※茨城を食べようweek献立※						ご飯		627
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト							
	とり肉のカレーからあげ	とり肉			しょうが	でんぷん	油	ガーリックパウダー・酒・塩 しょうゆ・カレー粉	30	
	小松菜のおひたし	油あげ		こまつな・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん・かつおだし	1.8	
21 金	ごはん	※茨城を食べようweek献立※						ご飯		637
	牛乳		牛乳							
	さわらの塩こうじやき	さわら						塩こうじ・みりん・塩		
	しらたきのいために	ぶた肉		さやいんげん・にんじん	しらたき	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	27	
25 火	ぜんりゅうふん入りパン (乳・卵無)						◇ブラウンブレッド		576	
	牛乳		牛乳							
	さつまいもとりんごのバターに				りんご・レモン ◇レーズン	さつまいも・砂糖	バター	塩		
	マスタードサラダ	かまぼこ			キャベツ・きゅうり 黄ピーマン	砂糖	油	粒マスタード・しょうゆ・酢 塩・こしょう	20.5	
26 水	ごはん						ご飯		677	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のレモンに	とり肉			レモン	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	32.3	
	切り干し大根のもの	さつまあげ		にんじん	切干大根 しらたき・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・かつおだし・みりん	2.7	
27 木	ごはん						ご飯		658	
	牛乳		牛乳							
	あげぎょうざ (2こ3こ)	◇ぎょうざ					油			
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉・八丁みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく 玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	中華スープストック・しょうゆ オイスターソース・塩・酒 トウバンジャン	27.1	
28 金	ソフトめん						◇ソフトめん		633	
	牛乳		牛乳							
	木の葉かまぼこのいそべあげ (2こ)	◇かまぼこ	青のり			こむぎこ	油			
	寒天サラダ	とり肉	寒天	にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	28.9	
28 金	みそラーメンスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	にんにく・しょうが・ねぎ もやし・とうもろこし		ごま油	中華スープストック・ガラスープ しょうゆ・トウバンジャン・酒	2.9	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。  
 ※ ◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。  
 ※ 食物アレルギー等で加工食品の詳しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。



# きゅうしよくだより



茨城県では、生活習慣病予防を目的として、毎月20日を、「いばらき美味しおDay」(減塩の日)として定められています。学校給食でも、減塩メニューに取り組んでいます。

## 11月は地産地消月間です。

地産地消とは、(地)元で生(産)したものを(地)元で(消)費することをいいます。産地からの距離が近いので食材が新鮮なまま届く、輸送コストを少なくできるなど、いいことがたくさんあります。11月17日(月)から21日(金)は、茨城県産の食材をたくさん使った「茨城をたべようこたて」です。

### れんこん



守谷市で作られたれんこんです。守谷城址公園(もりやじょうしこうえん)の近くにれんこんの畑があります。守谷市のれんこんは白い色が特徴(とくちょう)です。今月は「五目きんぴら」「れんこんサラダ」「いばらきガバオいため」に入っています。



### 塩マーボー豆腐

### 守谷市給食レシピ

#### レシピコメント

野菜の甘みと、お肉のうま味がたっぷりのマーボー豆腐です。たけのこが入っていて食べごたえが充分。野菜いっぱい、具たくさんです。小さなお子さんも好きな甘めの味になっています。ぜひお試しください。



#### 材料(4人分)

- 豆腐 … 200g
- 豚ひき肉 … 100g
- 酒 … 小さじ 1
- おろししょうが … 4g
- おろしにんにく … 4g
- ごま油 … 小さじ 1/2
- 千切りたけのこ … 50g
- にんじん … 50g
- 長ねぎ … 25g
- にら … 15g
- ★ 中華だし … 3.5g
- ★ うすくちしょうゆ … 小さじ 2
- ★ 一味とうがらし … 少々
- ★ 酒 … 小さじ 1
- ★ 砂糖 … 小さじ 1
- ★ 塩 … 小さじ 1/5
- 片栗粉 … 小さじ 1

#### 作り方

- 1 にんじんは千切り、長ねぎは5ミリのななめ切り、にらは3cmに切る。
- 2 ★をボウルに合わせておく。
- 3 豆腐はさいの目切りにする。お好みで下茹でする。
- 4 フライパンにごま油を熱し、ひき肉・おろししょうが・おろしにんにくを入れよく炒める。
- 5 にんじん・千切りたけのこを入れ、にんじんがやわらかくなるまで炒める。
- 6 ★の調味料を入れ、3分くらい煮て、味をなじませる。
- 7 味が全体になじんだら、豆腐・長ねぎとにらを入れて、全部に火をとおす。
- 8 仕上げに、水溶性片栗粉でトロミをつける。(汁が少なかったら、水を足してください)
- 9 器に盛りつけてできあがり。