



献立表



日 曜日	献立名	主な材料名						その他の材料(調味料など)	エネルギー(Kcal) 食塩(グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
毎日	牛乳	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
8月	ごはん					ごはん			769
	キーマカレー	豚肉 大豆 ひよこ豆		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋	油	塩 こしょう さけ カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース	1.9
9火	麦ごはん					ごはん 大麦			776
	タッカルビ	鶏肉		人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ エリンギ	砂糖	油	さけ コチュジャン しょう油 こしょう	1.7
10水	スタミナ丼(ごはん)					ごはん			612
	スタミナ丼(スタミナ丼の具)	豚肉		人参 パプリカ いら	にんにく 玉ねぎ しめじ	砂糖	油 ごま	さけ 豆板醤 みりん しょう油 オイスターソース こしょう	1.6
11木	ごはん					ごはん			764
	親子煮	鶏肉 卵		人参	生姜 玉ねぎ 枝豆	しらたき ふ 砂糖	油	塩 さけ しょう油	1.5
12金	ごはん					ごはん			756
	ハヤシシチュー	豚肉		人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ	じゃが芋	油	塩 こしょう ワイン ハヤシブレイク 中濃ソース ケチャップ ポークブイオン	1.8
15月	ごはん					ごはん			802
	鶏肉の味噌照り焼き	鶏肉 みそ			生姜	砂糖	ごま	さけ しょう油 みりん	2.3
	肉団子スープ	豆腐 鶏肉 豚肉		人参 ほうれん草	大根 ねぎ 玉ねぎ			塩 うすくちしょう油 削り節	
16火	麦ごはん					ごはん 大麦			796
	揚げエビシュウマイ③	えび たら			玉ねぎ	シュウマイの皮	油		1.9
	八宝菜	豚肉 いか さつまあげ		人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ しめじ たけのこ 生姜 にんにく	砂糖 だん粉	油	さけ 塩 こしょう がらスープ しょう油	
17水	ごはん					ごはん			807
	チキンカレー	鶏肉		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	さけ 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ チキンブイオン	2.5
	こんぶサラダ(ドレッシング)		こんぶ		スイートコーン きゅうり			棒々鶏ドレッシング	
18木	ごはん					ごはん			781
	煮魚	さんま			オレンジ果汁	砂糖		しょう油	2.0
	かぼちゃの味噌汁	豚肉 生揚げ みそ		かぼちゃ こまつな	しめじ ねぎ		油	さけ 削り節	
19金	米パン					米パン			863
	メンチカツ(ソース)	豚肉			玉ねぎ	パン粉 だん粉	油	中濃ソース	3.0
	ほうれん草のクリームスープ	鶏肉 あさり 白いんげん	牛乳	ほうれん草 人参 ブロッコリー	スイートコーン グリンピース 玉ねぎ エリンギ		油	ワイン コーンポタージュ ベシャメルソース 塩 こしょう	
22月	ごはん					ごはん			813
	揚げ鶏のねぎソースかけ	鶏肉			ねぎ 生姜	だん粉 砂糖	油	さけ しょう油 酢	2.4
	春雨スープ	ベーコン		チンゲン菜 人参	えのきたけ 玉ねぎ たけのこ	春雨	油	がらスープ しょう油 塩 こしょう	
23火	麦ごはん					ごはん 大麦			717
	あじの白醤油漬け焼き	あじ						しょう油 みりん	1.6
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参 こまつな	ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油	さけ 削り節	
24水	カ餅うどん(ソフトメン)					ソフトメン			795
	カ餅うどん(五目汁)	鶏肉		ほうれん草 人参	椎茸 玉ねぎ	だん粉	油	さけ しょう油 塩 みりん 削り節	2.5
	カ餅うどん(もちいなり含め煮)	油揚げ				もち だん粉 砂糖		しょう油 みりん さけ 削り節	
	デザート					レモンソーダゼリー			
25木	ごはん					ごはん			719
	豚卵キムチ炒め	豚肉 卵		いら	生姜 キャベツ 白菜キムチ	だん粉	油 ごま	しょう油 さけ オイスターソース	2.1
	もやしのスープ	鶏肉			もやし 玉ねぎ 生姜		油	さけ しょう油 塩 こしょう がらスープ	
26金	ミルクパン					ミルクパン			861
	フライドポテト			パセリ		じゃが芋	油	塩	3.0
	ポークシチュー	豚肉	クリーム	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム		油 バター	ワイン トマトピューレ デミグラスソース 塩 エスパニョールソース ポークブイオン こしょう	
29月	赤飯 ごま塩	小豆				うるち米 もち米	ごま	塩	888
	鶏肉のからあげ	鶏肉			生姜 にんにく	だん粉	油	さけ しょう油	2.1
	すまし汁	豆腐 卵		こまつな	ねぎ 椎茸	ふ だん粉	油	塩 うすくちしょう油 削り節	
	デザート					お祝いケーキ			
30火	麦ごはん					ごはん 大麦			741
	サケの南部焼き	さけ				砂糖	ごま	しょう油 みりん	2.0
	なめこの味噌汁	生揚げ みそ		ほうれん草	なめこ 大根 ねぎ			削り節	

*天候等により、使用する食材が変更になることがあります。

*加工食品は主要な材料を記載しています。

*スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載をしておりません。メニューによりご持参ください。

◎不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363

栄 養 素	基 準 量	月 の 平 均
エネルギー (Kcal)	830	780
食塩 (g)	2.5	2.1



給食がはじまります!!

取手市立学校給食センターでは、毎日約2450人分の給食を提供しています。幼稚園のみなさん、小学生のみなさん、中学生のみなさんが美味しく安心して給食を食べることができるように、約20人の職員が毎日力を合わせて作っています。汁物のだしはかつお節から時間をかけてとったり、主菜の調理時間や火入れの具合を工夫したり、副菜の茹で具合や味付けを調整したり、様々な工夫をしています。そんな私たちが、なによりうれしいのは食べ残しがないことです。今年度も、職員一同全力で美味しい給食を作りますのでよろしくお願いたします。

