



11月分献立表



曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
		ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしよととのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
		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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
1 水	しよくぱん いちごジャム 牛乳		牛乳			しよくぱん いちごジャム			幼	609	2.4
	とりのからあげ	とり肉			しょうが	でん粉	大豆油 ごま油	しょうゆ 酒	小	745	3.1
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり きいろパプリカ		大豆油	ドレッシング	中	926	4.0
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし		バター	こしょう コーンスープのもと			
	りんご				りんご						
2 木	ごはん					ごはん			幼	643	2.0
	牛乳		牛乳						小	709	2.2
	ほねごとさんまに	さんま			しょうが	さとう	ごま	しょうゆ 酒 みりん	中	865	2.6
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ハム		にんじん	ごぼう えだまめ		大豆油	ドレッシング			
	すきやきふうに	ぶた肉 とうふ		にんじん しゆんぎく	ぶなしめじ はくさい しらたき ねぎ	さとう	大豆油	しょうゆ みりん 酒			
6 月	ちゅうかどん(むぎごはん)	ぶた肉 いか		にんじん	たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい ひらたけ	むぎごはん さとう でん粉		しょうゆ みりん 中華だし	幼	561	1.6
	牛乳		牛乳						小	672	2.0
	しょうろんぼう(幼①小中職②)	ぶた肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	でん粉 さとう 小麦粉 はるさめ	ラード	かきエキス 塩 しょうゆ	中	823	2.5
	もやしとこまつなのナムル (ナムルドレッシング)			にんじん こまつな	もやし			ドレッシング			
7 火	ごはん					ごはん			幼	605	2.1
	牛乳		牛乳						小	664	2.5
	ハンバーグきのこソースかけ	とり肉 ぶた肉			ひらたけ たまねぎ	でん粉 さとう じゃがいも	大豆油 ラード	しょうゆ みりん 酒 ケチャップ	中	846	3.1
	れんこんサラダ (わふうクリームドレッシング)	ハム		にんじん	れんこん きゅうり		大豆油	ドレッシング			
もやしのみそしる	とうふ		にんじん	もやし チンゲンサイ			煮干し かつお節 みそ				
8 水	つくばこめこぱん					こめこぱん			幼	517	2.0
	牛乳		牛乳						小	639	2.4
	チキンのマスタードやき	とり肉				パン粉	大豆油	塩 しょうゆ マスタード 酒 ウスターソース	中	800	3.1
	ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ハム			たまねぎ きゅうり	じゃがいも	大豆油	ノンエッグマヨネーズ			
オニオンスープ	ベーコン かにかまぼこ		にんじん	たまねぎ はくさい		大豆油	コンソメ 塩 しょうゆ				
9 木	ごはん					ごはん			幼	651	2.3
	牛乳		牛乳						小	722	2.7
	さばのカレーやき	さば			しょうが	でん粉	大豆油	酒 しょうゆ カレー粉	中	887	3.4
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん			
ほうれんそうのかきたまじる	とり肉 たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ひらたけ		でん粉		煮干し かつお節 みそ			
10 金	けんちんうどん(ソフトめん)	あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ ぶなしめじ	ソフトめん さとう さといも	大豆油	しょうゆ 煮干し かつお節 酒	幼	515	2.0
	牛乳		牛乳						小	621	2.4
	ごもくあつやきたまご こまつなとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	たまご ツナ		にんじん	ごぼう れんこん しいたけ たけのこ	さとう でん粉		酢 しょうゆ 塩 かつおエキス	中	793	3.0
	わかめごはん		わかめ					ごはん	幼	576	2.6
牛乳		牛乳						小	628	3.1	
えびとかいかのかきあげ	えび いか		にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	パーム油 大豆油	塩	中	806	4.0	
はくさいのおひたし(しょうゆ)	かつお節		にんじん	はくさい もやし		ごま	しょうゆ				
だいこんのみそしる			にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ ねぎ			煮干し かつお節 みそ				
15 水	テーブルロール					テーブルロール			幼	605	2.2
	牛乳		牛乳						小	761	2.8
	ミラノふうチキンカツレツ	とり肉 たまご	チーズ	パセリ		小麦粉 パン粉	大豆油	塩 しょうゆ	中	967	3.7
	ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう	とうもろこし		バター	塩 しょうゆ コンソメ			
ポトフスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 しょうゆ				
16 木	ごはん					ごはん			幼	583	2.7
	牛乳		牛乳						小	650	3.0
	あかうおのしおやき	あかうお					大豆油	塩	中	808	3.6
	ひじきのいりに	あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	ごま油	しょうゆ みりん			
とんじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ひらたけ しいたけ	じゃがいも	大豆油	煮干し かつお節 みそ				
17 金	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉	わかめ	ほうれんそう	メンマ もやし ねぎ	ちゅうかめん		しょうゆ ガラスープ しょうゆラーメンスープ	幼	661	3.3
	牛乳		牛乳						小	745	3.9
	はるさめ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 はるさめ でん粉 さとう	ラード 大豆油	しょうゆ	中	907	4.9
	はるさめサラダ (ごみちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	はるさめ		ドレッシング			
やきプリンタルト					やきプリンタルト						
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	660	1.6
	ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶた肉			しょうが たまねぎ キャベツ レモン	さとう	大豆油	酒 みりん 塩 しょうゆ	小	740	1.9
	おかかマヨネーズあえ (ノンエッグマヨネーズ)	かつお節			ブロッコリー きゅうり	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ	中	918	2.4
	まごわやさしいみそしる	ちくわ あぶらあげ	わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん ねぎ ごぼう 干しいたけ	さといも	ごま	煮干し かつお節 みそ			
りんごヨーグルト		りんごヨーグルト									
21 火	おやこどん(ごはん)	とり肉 たまご		にんじん	たまねぎ ひらたけ	ごはん さとう	大豆油	しょうゆ 和風だし 酒 みりん	幼	639	2.4
	牛乳		牛乳						小	716	2.9
	だいがくいも(幼小中職②)			にんじん	たくあん はくさい きゅうり	さつまいも さとう	大豆油 ごま	酒 みりん しょうゆ 酢	中	890	3.6
たくあんあえ			にんじん								

荖崎幼稚園
リクエスト献立

教科連携メニュー 6年家庭科
「まかせてね今日の食事」

県民の日
メニュー

荖崎第一小学校
リクエスト献立

★全校一斉いばらき美味しお給食★
レモンの香りをいかしたり、だしをきかせたり
して、塩分量が少なくても美味しく食べられる
ように工夫してあります。



曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価			
		ち、に、ほねになるもの		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					
22	つくば市産にんじんパン						にんじんパン		幼	502	2.2	
	牛乳		牛乳		旬の食材 きのこ				小	601	2.7	
	しろみざかなのチーズフライ	ホキ	チーズ				パン粉 小麦粉 でんぷん	大豆油	塩 こしょう	中	827	3.9
	かぼちゃサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ハム		かぼちゃ にんじん	れんこん えだまめ			大豆油	ドレッシング			
	とりにときのこのトマトに	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ ひらたけ キャベツ		さとう	大豆油	白ワイン ケチャップ 塩 こしょう 洋風だし			
24	ホットドッグチリソース (きりめいりコッパン)	フランクフルト		にんじん	たまねぎ		きりめいりコッパン でん粉	大豆油	ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	幼	518	2.2
	牛乳		牛乳							小	636	2.8
	キャベツのサラダ (コールスロッドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				ドレッシング	中	800	3.6
	さつまいものスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい		さつまいも	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう			
27	むぎごはん						ごはん			幼	580	1.9
	牛乳		牛乳		つくば地産地消の日献立					小	642	2.3
	さけのみみじやき	さけ		にんじん				大豆油	塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ 酒	中	821	2.9
	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	はくさい もやし							
	とりごぼうじ	とり肉 とうふ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ		さといも		煮干し かつお節 みそ			
28	ごはん						ごはん			幼	555	1.6
	牛乳		牛乳							小	627	1.9
	ホイコーロー	ぶた肉		にんじん	キャベツ しょうが		さとう でん粉	大豆油	とうぼんじやん みそ しょうゆ 酒 中華だし	中	793	2.4
	もやしとたまごのサラダ (たまねぎドレッシング)	たまご		にんじん	もやし きゅうり				ドレッシング			
	あきやさいのちゅうかスープ	とり肉		チンゲンサイ	ぶなしめじ しょうが だいこん ねぎ しいたけ			ごま油	中華だし 塩 こしょう			
29	ミルクパン						ミルクパン			幼	579	2.2
	牛乳		牛乳							小	735	2.9
	オムレットマトソースかけ	たまご		にんじん トマト	たまねぎ		さとう	大豆油	塩 酢 ケチャップ	中	918	3.7
	みずなのサラダ(フレンチドレッシング)	ベーコン		にんじん みずな	きいろパプリカ れんこん			大豆油	ドレッシング			
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ ひらたけ		さつまいも	バター 大豆油	ペシャメルソース 塩 こしょう コンソメ			
30	つくばやさいのキーマカレー(ごはん)	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ ごぼう れんこん ぶなしめじ		ごはん	大豆油	カレールー ちゅうのうソース 洋風だし ケチャップ 塩	幼	742	2.7
	牛乳		牛乳							小	821	3.1
	つくばどりのやきつくね	とり肉			たまねぎ		パン粉		みりん ケチャップ こしょう 塩	中	999	3.8
	ヤーコンサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ	つくば市民の日 メニュー	にんじん ブロッコリー	きゅうり		ヤーコン		ドレッシング			
	つくばしさんさつまいもプリン						さつまいもプリン					

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されておりません。

※鶏卵は、たまごと表記しています。

給食だより

11月の目標
感謝の気持ちをもって食事をしよ



11月20日(月)に、全校一斉いばらき美味しお給食を実施します!

県内の学校に通う児童・生徒及びその家庭に向けた適量意識の向上を目的に、全校一斉いばらき美味しお給食を実施します。この日は、県内の各校に、適量でもおいしく感じられるように工夫した「おいしく減塩メニュー」を提供します。

この日のメニューにはそれぞれ減塩の工夫をしています。炒め物にはレモンの酸味をきかせたり、和え物にはおかかと適量のマヨネーズで味付けをしたりしています。また、みそ汁には、豊富な具材を使用し、だしをきかせていますので、いつもより少ないみその量でおいしくいただけます。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて言っていますか?

「いただきます」

自然の恵みや、生き物の命をいただいて自分の命をつないでいることへの感謝の気持ちを表します。

「ごちそうさま」

生産者や調理をしてくれる人、給食当番さんなど食に関わる人への感謝の気持ちを表します。



11/23は勤労感謝の日です。

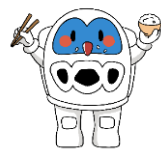
勤労感謝の日は「働くことを大事なものとして重んじ、生産を祝してみんなで感謝しましょう」という日です。いつもお世話になっている方に「ありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。



11月30日はつくば市民の日!

昭和62年11月30日に、当時の谷田部町・大穂町・豊里町・桜村が合併して「つくば市」が誕生しました。その後、筑波町と荃崎町も加わり、現在のつくば市の形となりました。

つくば市誕生を記念して、毎年11月30日は「つくば市民の日」と定められています。



つくば市民の日メニュー!

30日に「つくば市民の日メニュー」が登場します。この日は、つくば市で採れたさつまいもを使ったプリンや、谷田部地区で採れたトマトとにんじんを使ったキーマカレーなど、地元食材がふんだんに使われています。

つくば市で採れた食材をよく味わっていただきましょう。

地産地消メニューの紹介

『鶏ごぼう汁』

【材料】

4人分

- 鶏こま肉 60g
- 豆腐 1/6丁
- 油揚げ 1/2枚
- ごぼう 50g
- 里芋、人参、ねぎ 各40g
- こまつな 25g
- 煮干し、かつお節 適量
- 白みそ 小さじ3

【つくり方】

- ①野菜はよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ②豆腐はさいの目切りにする。
- ③油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ④煮干し、かつお節でだしをとる。
- ⑤だし汁に鶏肉を加えてほくし、あくを取ります。
- ⑥みそを加え、味を整えて完成。



献立レシピ掲載中

各給食センターで提供している献立レシピをつくば市ウェブサイトに掲載しています! こちらのQRコードからご覧ください。



★今月の地産産物★

- こめ
- れんこん
- ヤーコン
- しいたけ
- さつまいも
- ぶなしめじ
- みずな
- ひらたけ
- ごぼう
- しゅんぎく
- こまつな
- ねぎ
- はくさい
- だいこん