



令和5年  11月分献立表 (19回) 

Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・葛城小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校) つくばすこやか給食センター豊里


日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
			ち、にく、ほねになるもの 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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
1	水	ごはん					ごはん			幼	575	1.7
		牛乳		牛乳						小	660	1.9
		さけのごまマヨやき	さけ			にんにく		ごま ノンエッグマヨネーズ	酒	中	836	2.4
		ヤーコンのきんぴら		かつおぶし	にんじん こまつな	れんこん しらたき	ヤーコン さとう	油	しょうゆ 酒 七味唐辛子			
2	木	やさいたっぷりとんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも	油	みそ かつお節だし 煮干しだし			
		わふうしょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 なると		ほうれんそう	ねぎ もやし しょうが とうもろこし	ちゅうかめん でんぶん	ごま油	しょうゆ ラーメンスープの素 かつお節だし がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	597	2.9	
		牛乳		牛乳						689	3.3	
		きんとんパイ	たまご				さつまいも こむぎこ さとう	マーガリン 油	塩	869	4.6	
6	月	オーシャンサラダ	かにかま ちゅうかくらげ	わかめ		きりぼしだいこん キャベツ		ごま				
		ごはん					ごはん			549	1.6	
		牛乳		牛乳								
		ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でんぶん さとう	油	ケチャップ コチュジャン しょうゆ みりん 酒	617	2.0	
7	火	ナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん ほうれんそう	もやし ぶなしめじ		ドレッシング		774	2.5	
		わかめスープ	ぶた肉 かまぼこ	わかめ	にんじん いら	ねぎ		ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし			
		フィッシュバーガー(まるパン+ タラフライ+タルタルソース)	スケソウダラ				まるパン パンこ こむぎこ	油 タルタルソース	塩	549	2.3	
		牛乳		牛乳						662	2.9	
8	水	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ カリフラワー とうもろこし きゅうり		ドレッシング		807	3.5	
		むぎいりコンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ えだまめ ぶなしめじ	じゃがいも おむぎ	油	塩 こしょう コンソメ			
		ごはん					ごはん			541	1.4	
		牛乳		牛乳								
教科連携 メニュー		あつあげとやさいのチャンプルー	ぶた肉 たまご あつあげ	かつおぶし かんでん		キャベツ もやし にんにく しょうが	さとう	油	オイスターソース しょうゆ 酒 塩	614	1.8	
		なめたけあえ			にんじん こまつな	はくさい なめたけ				778	2.2	
		けんちんじる	とり肉		にんじん	れんこん こんにやく ねぎ だいこん ごぼう しょうが		油	かつお節だし 煮干しだし しょうゆ 塩			
		ごはん					ごはん			587	2.4	
9	木	牛乳		牛乳								
		コーンいりポークカレー	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	じゃがいも	油	アレルゲンフリーカレーフレーク まるやかレールウ カレー ケチャップ ソース	698	3.0	
		ナゲット (幼1こ、小2こ、中・職3こ)	とり肉			にんにく	パンこ こむぎこ	ラード 油	しょうゆ 塩	910	3.6	
		ふくじんづけあえ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり ふくじんづけ						
10	金	つくばこめこパン チョコクリーム					こめこパン チョコクリーム			503	2.0	
		牛乳		牛乳						642	2.8	
		ケイジャンチキン	とり肉					油	ケイジャンこ	792	3.6	
		ごぼうサラダ (ごまクリームドレッシング)	ツナ		さやいんげん にんじん	ごぼう		ドレッシング				
14	火	つくばしんやさいのミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	はくさい れんこん だいこん ぶなしめじ にんにく	こめこマカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう			
		スライスコッペパン※					コッペパン			517	1.8	
		牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			コーヒーシロップ					
		スラッピージョー	ぶた肉 だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう パンこ	油	コンソメ ソース ケチャップ からし 塩 こしょう	617	2.3	
15	水	キャベツのフレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)	ツナ		あかピーマン ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		799	3.0	
		たっぶりきのこのパイونسープ	とり肉			ひらたけ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ えだまめ	じゃがいも	油	しょうゆ 塩 チキンブイオン 昆布茶			
		むぎごはん					むぎ ごはん			578	1.7	
		牛乳		牛乳						661	2.1	
16	木	ユウリンチー	とり肉			しょうが ねぎ	でんぶん さとう	油 ごま油	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子	837	2.7	
		パンサンスー (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング				
		ちゅうかふうこうスープ	かまぼこ	わかめ		とうもろこし たまねぎ	でんぶん		がらスープ 塩 こしょう			
		ごはん					ごはん			630	1.6	
17	金	牛乳		牛乳						700	1.7	
		ハンバーグふくれぼんすおろしソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ だいこん	パンこ でんぶん	油	塩 福来ぼんす 福来みかん陳皮	870	2.0	
		コロロボテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	とうもろこし きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ				
		とりごぼうじる	とり肉 とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう ねぎ	さといも		みそ かつお節だし 煮干しだし			
旬の食材 れんこん ヤーコン		ごはん					ごはん			601	1.5	
		牛乳		牛乳						677	1.9	
		あんかけあげだしとうふ	とうふ			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ かつお節だし 昆布茶	852	2.3	
		こんこんサラダ (コンクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	きゅうり とうもろこし れんこん	ヤーコン	ドレッシング				
つくばどりだんごのみそちゃんこ	とり肉		にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん れんこん えのきたけ にんにく ねぎ	でんぶん さとう パンこ		塩 酒 しょうゆ みそ かつお節だし 煮干しだし					

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
			ち、にん、ほねになるもの 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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶた肉	かんてん	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ レモン	さとう	油	酒 しょうゆ こしょう みりん	591	1.5	
		おかかマヨネーズあえ (ノンエッグマヨネーズ)		かつおぶし	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		みそ かつお節だし	668	1.8
		ぐたくさんみそしる	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう	さといも		みそ かつお節だし 煮干しだし	827	2.3	
		カットりんご※				りんご						
21	火	ほかほかキムチチゲうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ ぶなしめじ ごぼう しょうが にんにく はくさいキムチ	ソフトめん	ごま油	かつお節だし 煮干しだし 酒 テンメンジャン みそ 塩 こしょう	547	2.6	
		牛乳		牛乳						648	3.0	
		みそかんづら					じゃがいも さとう	油	みそ 酒	832	3.8	
		ゆばのゆずかあえ(しょうゆ)	ゆば		みずな	キャベツ ゆず			しょうゆ			
		ヨーグルト※			ヨーグルト							
22	水	むぎごはん なつとう※	なつとう				むぎ ごはん					
		牛乳		牛乳					588	2.4		
		さばのしおやき	さば						塩	662	2.8	
		いんげんのこんぶあえ		しおこんぶ	さやいんげん にんじん	とうもろこし もやし				815	3.3	
		だいこんとながねぎのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ だいこん			煮干しだし かつお節だし みそ			
24	金	トマトクリームパンネ	ベーコン		トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく	パンネ	オリーブオイル	シチューの素 塩 こしょう チキンブイヨン	596	2.0	
		デニッシュロール※					デニッシュロール			646	2.2	
		牛乳		牛乳						799	2.8	
		パリッオーネポテト	ウインナー			キャベツ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	油 さとう	ポークエキス チキンエキス 塩			
		プチプチげんまいサラダ (たまねぎドレッシング)	あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ ツナ		にんじん ブロッコリー		げんまい	ドレッシング				
27	月	しょくパン つくばしさんブルーベリージャム					しょくパン ブルーベリージャム					
		牛乳		牛乳					491	2.1		
		ポテトイロオムレツ	たまご ベーコン		ピーマン ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油	塩	626	2.7	
		ブロッコリーとさくらえびのいためもの		さくらえび	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	761	3.5	
		キャロットポタージュ	ウインナー とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	じゃがいも	油	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう ローリエ			
28	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳					559	1.2		
		にらまんじゅう (小4まで1こ、小5から2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	626	1.5	
		さといものちゅうかうまに	ぶた肉		にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが ほししいたけ グリンピース ねぎ	さといも さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 塩 中華だし	827	2.0	
		ぶどうゼリーあえ			みかん	パイン	ぶどうゼリー					
29	水	つくばしさんにんじんパン※ 牛乳		牛乳			にんじんパン					
		りんごソースのポークジンジャー	ぶた肉			たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	油	酒 しょうゆ 塩 こしょう	548	1.8	
		カラフルゆずきみずなサラダ (イタリアンドレッシング)			あかピーマン ブロッコリー みずな	キャベツ きピーマン		ドレッシング		652	2.3	
		つくばのめぐみミルクスープ	とり肉 とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ はくさい		油 パター	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう	835	3.0	
		さつまいもプリン※					さつまいもプリン					
30	木	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳					569	1.5		
		とりにくのみそこうみやき	とり肉			しょうが にんにく ねぎ		ごま油	みそ みりん しょうゆ 酒	643	1.9	
		ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ		ごま	ごまあえの素	813	2.4	
		だまこじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ	さといも だまこもち		しょうゆ 塩 酒 煮干しだし かつお節だし			

○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られません。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

教科連携メニュー

11月8日(水) 6年家庭科
「まかせてね今日の食事」(献立の立て方)



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う

「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。

20日は、いばらき美味しおDayで、県内統一減塩メニューです。
 この日はだしや香味野菜を使用し、塩分を控えても美味しく食べられるように工夫しました。

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、筑波町と荊崎町も加わり、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

29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にんじんを使ったにんじんパンなど、地元の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。

今月の地場産物等

こまつな みずな ほうれんそう
 ごぼう れんこん ヤーコン
 はくさい ぶなしめじ ひらたけ
 にんじんパン さつまいもプリン
 一味唐辛子 七味唐辛子
 ぶくれみかん陳皮

