



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		からだのちようしをとのえるもの		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				
2月	むぎごはん					むぎごはん		幼	703	2.1	
	牛乳		牛乳					小	776	2.5	
	はるまき	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 はるさめ さとう	大豆油	しょうゆ 塩	中	974	3.1
	くらげのあえもの	くらげ		にんじん	もやし きゅうり		ごま	しょうゆ			
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ	さとう でん粉	大豆油 ごま油	酒 とうぼんじやん 赤みそ 塩 しょうゆ 中華だし			
3日	ごはん					ごはん		幼	616	2.2	
	牛乳		牛乳					小	676	2.7	
	さんまのかばやき	さんま			しょうが	でん粉 さとう	大豆油	しょうゆ 酒	中	851	3.4
	れんこんのきんぴら	さつまあげ だいず		にんじん	れんこん ごぼう しらたき	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん			
	きのこのみそしる			にんじん こまつな	ぶなしめじ ひらたけ はくさい ねぎ	さつまいも		煮干し かつお節 白みそ			
4日	ソフトフランスパン(つくば市さんブルーベリージャム)					フランスパン		幼	504	1.8	
	牛乳		牛乳			ブルーベリージャム		小	621	2.3	
	ミートオムレツ	たまご とり肉			たまねぎ			中	770	3.0	
	ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	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	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ		バター	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン			
5日	にしよくだん(ごはん)	とり肉 たまご			しらたき しょうが	ごはん さとう でん粉	大豆油	しょうゆ 酒 塩	幼	579	2.1
	牛乳		牛乳					小	656	2.6	
	おひたし(しょうゆ)	かつお節		ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ	中	831	3.2
	じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		煮干し かつお節 白みそ			
6日	テーブルロール					テーブルロール		幼	610	2.6	
	牛乳		牛乳					小	713	3.1	
	チキンナゲット(幼小中職②)	とり肉 大豆	脱脂粉乳		とうもろこし	小麦粉 でん粉	大豆油 菜種油 とうもろこし油	塩 コンソメ しょうゆ	中	899	4.0
	ブロッコリーとツナのサラダ(ごまドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー			ドレッシング			
10日	ごはん					ごはん		幼	515	1.7	
	はっこうにゅう(ブルーベリー)		はっこうにゅう					小	576	2.0	
	ホッケフライ(ソース)	ほっけ				小麦粉 パン粉	大豆油	塩 中濃ソース	中	739	2.6
	ごまあえ			いんげん にんじん	もやし		ごま	ごまあえのもと			
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ			煮干し かつお節 白みそ			
11日	つくばこめこパン					こめこパン		幼	653	2.2	
	牛乳		牛乳					小	742	2.6	
	かにクリームコロッケ	カニ カニ風味かまぼこ			たまねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 さとう でん粉	植物油	塩 魚介エキス	中	860	3.0
	はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー			ドレッシング			
12日	とりにくのメキシコに	とり肉			たまねぎ とうもろこし	さとう 小麦粉	バター 大豆油	塩 こしょう 洋風だし ケチャップ トマトピューレ 白ワイン チリパウダー			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼	739	1.7	
	とりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	大豆油	酒 しょうゆ	小	801	2.0
	はるさめサラダ(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	中	972	2.5
	あきやさいのとんじる	ぶた肉		にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう	さつまいも		煮干し かつお節 白みそ			
13日	やきプリンタルト					やきプリンタルト					
	ごもくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 なた あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ソフトめん	大豆油	煮干し かつお節 しょうゆ	幼	514	2.3
	牛乳		牛乳					小	621	2.8	
	みそかんぶら					じゃがいも さとう	大豆油	みりん 酒 白みそ	中	821	3.7
16日	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり						
	ごもくごはん	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ	ごはん さとう	なたね油	塩 しょうゆ みりん 煮干し かつお節 かきエキス・チキンエキス・昆布エキス	幼	598	3.1
	牛乳		牛乳					小	658	3.5	
	さけのしおやき	さけ					大豆油	塩	中	804	4.3
	ごぼうサラダ(かおりごまドレッシング)	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり		大豆油 ごま	ドレッシング			
17日	とりだんごじる	とり肉		にんじん 小松菜	だいこん ぶなしめじ ねぎ	でん粉 さとう パン粉		煮干し かつお節 塩 しょうゆ			
	ごはん					ごはん		幼	609	2.6	
	牛乳		牛乳					小	671	3.0	
	むしぎょうざ(幼小中職②)	ぶた肉 とり肉 大豆		にら	たまねぎ キャベツ	小麦粉 でん粉 もち米 さとう	なたね油 ごま油 ラード	塩 酒 オイスターソース しょうゆ	中	822	3.7
18日	チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん あかパプリカ	しょうが たけのこ きいろパプリカ	でん粉 さとう	大豆油	酒 しょうゆ オイスターソース			
	ちゅうかスープ	なたと ベーコン		にんじん ほうれんそう	干しいたけ えのきたけ ねぎ	はるさめ		中華だし 塩 こしょう しょうゆ			
	ミルクパン					ミルクパン		幼	553	2.2	
	牛乳		牛乳					小	704	2.7	
19日	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ			さとう でん粉	大豆油 なたね油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩	中	880	3.4
	パプリカとたこのサラダ(イタリアンドレッシング)	たこ		あかパプリカ にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング			
	ポークビーンズ	だいず ぶた肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	大豆油	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース コンソメ			
	ごはん					ごはん		幼	560	1.7	
	牛乳		牛乳					小	610	2.1	
20日	とりにくのごまてりやき	とり肉			しょうが にんにく		ごま	しょうゆ 酒 みりん	中	762	2.6
	いそかあえ(しょうゆ)		のり	にんじん こまつな	もやし			しょうゆ			
	なめこじる	とうふ		にんじん ほうれんそう	なめこ たまねぎ			煮干し かつお節 赤みそ			

**世界の料理フランス**  
フランスパンはフランス発祥のパンです。



**目の愛護デー**



**谷田部東中学校  
リクエスト献立**

**友好都市 郡山メニュー**



**とりだんごじる**  
とりだんごにはつくば市産のにんじんペーストを使用しています。

**つくば地産地消の日献立**



**減塩の日献立**

**毎月19日は食育の日**

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		からだのちょ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C・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					
20 金	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ にんにく	ちゅうかめん	ごま油	みそラーメンスープ たらす 中華だし	幼	512	2.9	
	牛乳		牛乳						小	603	3.5	
	あげシューマイ(幼小②中職③)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉 さとう	大豆油	塩	中	812	4.5	
	チキンサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング				
23 月	ごはん					ごはん			幼	655	2.6	
	牛乳		牛乳						小	714	3.1	
	さばのこうみソース	さば			しょうが にんにく	さとう でん粉	大豆油	しょうゆ 酢 とうぼんじやん	中	890	4.0	
	たくあんあえ				たくあん もやし きゅうり		ごま					
	かきたまじる	とり肉 たまご		にんじん ほうれんそう	ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	でん粉		煮干し かつお節 塩 しょうゆ				
24 火	ごはん					ごはん			幼	593	1.8	
	牛乳		牛乳						小	645	2.1	
	メンチカツ(ソース)	ぶた肉 大豆			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 さとう	なたね油 大豆油	塩 中濃ソース	中	808	2.6	
	りっちゃんサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		大豆油	ドレッシング				
	とうふとわかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ			煮干し かつお節 白みそ				
25 水	きりめいりまるパン					まるパン			幼	562	2.3	
	牛乳		牛乳						小	696	3.0	
	ハンバーグトマトソース	ぶた肉 とり肉		トマト	たまねぎ にんにく	さとう じゃがいも でん粉	大豆油 ラード	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	中	888	3.9	
	みずなのごまサラダ (ごまドレッシング)	とり肉		にんじん みずな	キャベツ			ドレッシング				
	クリームに	とり肉	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	じゃがいも さつまいも	バター	ベシヤメルソース 塩 こしょう				
26 木	ごはん					ごはん			幼	550	1.8	
	牛乳		牛乳						小	612	2.2	
	きびなごフライ(幼小②中職③)	きびなご				しょうが	さとう じゃがいも でん粉 米粉 パン粉 玄米粉 みずあめ	なたね油 パーム油 大豆油	塩	中	782	2.8
	こんぶのいりに	ぶた肉 さつまあげ だいず	こんぶ	にんじん	こんにやく	さとう	大豆油	しょうゆ みりん				
	さつまじる	とり肉 とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	大豆油	煮干し かつお節 白みそ				
27 金	きりめいりコッペパン					コッペパン			幼	491	2.8	
	牛乳		牛乳						小	616	3.5	
	にくだんご(幼小中職②)	とり肉		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パン粉 さとう みずあめ	大豆油	しょうゆ みりん かつお節エキス 塩 酢	中	762	4.3	
	やきそば	ぶた肉	青のり		キャベツ もやし	ちゅうかめん	大豆油	焼きそばソース ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう				
	やさいスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ				
30 月	つくば市なかよしカレー(ごはん)	白いんげん豆		にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ	ごはん	サラダ油	カレー粉 カレールー	幼	556	2.4	
	ぶどうジュース				ぶどうジュース				小	632	2.9	
	ココロフライドポテト					じゃがいも コーンスターチ	大豆油	塩	中	784	3.4	
	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし カリフラワー			ドレッシング				
	れいとうようなし				ようなし							
31 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			幼	622	2.0	
	ポークチャップ	ぶた肉		ピーマン	ぶなしめじ たまねぎ		大豆油 バター	ケチャップ 中濃ソース 洋風だし こしょう	小	699	2.3	
	かいそうサラダ(こうみしおドレッシング)		かいそうミックス	にんじん ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング	中	875	2.9	
	アルファベットスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ	大豆油	コンソメ 塩 こしょう				
	かぼちゃのパパロア					かぼちゃのパパロア						

※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

＜10月の給食目標＞  
自然の恵みに感謝しよう

自然の恵みによって、私たちは色々な食べ物  
をいただくことができます。

**自然の恵みをいただきます！**

- ・春夏秋冬がある … 旬の食べ物味わえる。
- ・肥沃な大地がある … おいしい農産物が食べられる。
- ・豊かな海がある … 様々な魚が食べられる。
- ・きれいな川がある … おいしい米が実る。
- ・山や自然がある … 山菜やきのこが採れる。

**食べ物を粗末にしないようにしましょう！**

大切な食べ物も残してしまうとごみになります。  
日本では毎日、大量の食べ物のごみになってい  
て、食べ物を育ててくれる自然を汚しています。

★こんなことに気を付けよう★

- ・作り過ぎ、買い過ぎをしない
- ・野菜等の皮をむき過ぎない
- ・賞味期限の早いものから食べる

**今月の地場産物**

つくば市産食材 米・みずな・ごぼう・ねぎ・こまつな・  
なめこ・しめじ・ひらたけ

**つくば市の友好都市「郡山市」**

「東日本大震災からの復興の基本方  
針」を受け再生可能エネルギー研究開  
発拠点として、平成26年4月に独立行  
政法人産業技術総合研究所福島再生可  
能エネルギー研究所が郡山市に設置さ  
れたことが縁となり、つくば市と友好都  
市を締結しています。13日は、郡山市  
の郷土料理「みそかんづら」の献立で  
す。

**10月10日は目の愛護デー**

目の大切さを呼びかけることを目的に、制定さ  
れました。  
昨今は、スマートフォンやパソコンなど多  
くのデジタル機器が普及しているため、目の健康  
を損なう人も少なくありません。目の大切さ  
について考え直してみよう。  
目に良い動きをする、ビタミンAやアントシ  
アニンが多く含まれるブルーベリーは、はっ  
こにゅうやジャムで今は提供されます。

**各給食センターで提供している献立レシ  
ピをつくば市クックパッドに掲載していま  
す！ こちらのQRコードからご覧ください。**

**10月30日はみんなで食べる学校給食の日です！**

つくば市では、毎年1回「みんなで食べる学校給食の日」を実施しています。  
この日はできるだけ多くの方が給食を食べることができるよう配慮した献立に  
なっています。

**★献立★**

ごはん  
ぶどうジュース  
ココロフライドポテト  
コールスローサラダ  
つくば市なかよしカレー  
冷凍洋梨

食物アレルギーの原因になることが多い「牛乳や乳製品」、「卵」、「肉類」、「魚介類」、  
「小麦粉製品」、「ナッツ類」を使用していません。さらに、一部の宗教で使うことができない、  
アルコール類を含む食品や調味料も使用していない献立となっています。

**地産地消メニューの紹介**

『水菜のごまサラダ』  
【材料】・キャベツ 120g  
・水菜 60g  
・にんじん 30g  
・サラダチキン 60g  
・ごまドレッシング 適量

【つくり方】  
①野菜はよく洗い、キャベツは1cm幅の短冊  
切りに、水菜は2～3cmに、にんじんは  
千切りにする。  
②サラダチキンは、食べやすい大きさにほぐす。  
③野菜はそれぞれでて水気をしぼり、冷蔵庫  
で冷やす。  
④サラダチキンと野菜、ドレッシングをかけて  
完成。  
※給食では食中毒予防の観点から、具材には全て火  
を通していただきます。