

令和5年



10月分献立表

(21回)



Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

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				
			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)			
2	月	ごはん 牛乳 さばのみりんぼし こんにやくのどさに とりだんごのすましじる		牛乳		にんじん きやいんげん	こんにやく たけのこ ごぼう	ごはん さとう	油	しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ	小 中	661 836	2.0 2.5	
3	火	カレーうどん (ソフトめん+スープ) 牛乳 だいがくいも (小4まで2こ、小5から3こ) こまつなのいそかあえ (しょうゆ)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	ねぎ たまねぎ	ソフトめん でんぶん	油	塩 しょうゆ 酒 昆布だし かつお節だし	アレルゲンフリーカレーフレーク まろやかカレールー しょうゆ みりん 酒 煮干しだし かつお節だし		607 813	3.1 3.9	
4	水	パンキンパン 牛乳 クリスピーチキン パプリカとタコのサラダ (イタリアンドレッシング) こんさいミネストローネ	とり肉 たこ ベーコン	牛乳		あかピーマン キャベツ きピーマン きゅうり	パンこ こもぎこ コーンフレーク	油	塩 こしょう しょうゆ 酒 カレーこ			611 771	2.6 3.4	
5	木	ごはん 飲むヨーグルト(ブルーベリー)※ スタミナいため ほうれんそうとコーンのあえもの (げんえんわふうドレッシング) かぼちゃのほうとう		のむヨーグルト			にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酒 みそ 豆板醤 オイスターソース 塩 こしょう		628 806	2.4 3.3
6	金	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) りんご	ぶた肉 かまぼこ	牛乳		にんじん	キャベツ えだまめ	りんご	ごは ん			622 781	1.9 2.5	
10	火	ごはん 牛乳 しゅうまい (小4まで2こ、小5から3こ) くらげサラダ マーボー豆腐	ぶた肉 ちゅうかくらげ とうふ ぶた肉	牛乳		にんじん	たまねぎ しょうが もやし きゅうり	パンこ でんぶん こもぎこ さとう	ごま	酒 テンメンジャン 豆板醤 しょうゆ みそ オイスターソース		684 888	2.7 3.6	
11	水	くろしよくパン 牛乳 やさいコロケ(ソース) ごぼうとツナのサラダ (ごまクレーミードレッシング) チリコンカン		牛乳		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも パンこ さとう	油	ソース 塩		673 821	2.5 3.0	
12	木	ごはん 牛乳 いわしのなんばんづけ みずなのごまサラダ (かおりごまドレッシング) さつまじる	いわし とり肉	牛乳		にんじん	キャベツ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子		654 821	1.9 2.4	
13	金	パンパン 牛乳 とりにくのトマトソースがけ キャベツとむぎのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) ポトフ	とり肉 ツナ ウインナー	牛乳		にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし	じゃがいも パンこ さとう	油	塩 こしょう ケチャップ ソース 酒 デミグラスソース トマトピューレ		611 771	3.0 3.7	
16	月	ごはん 牛乳 はるまき パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) ちゅうかどんのぐ	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 イカ さつまあげ	牛乳		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こもぎこ こめこ でんぶん さとう はるさめ	油 ラード ショートニング	塩 しょうゆ		691 884	2.2 2.9	
17	火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ たくあんあえ どさんこじる	とり肉	牛乳		にんじん	しょうが にんにく こまつな にんじん	でんぶん	油	酒 しょうゆ		639 804	2.6 3.3	
18	水	ごはん 牛乳 さんまのにつけ きんぴらごぼう はくさいとあつあげのみそしる いばらきけんさんくりのムース※	さんま とり肉 あつあげ	牛乳		にんじん	しょうが ごぼう しらたき グリンピース だいこん はくさい なめこ ねぎ	さとう	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん みそ 煮干しだし かつお節だし		697 862	2.3 2.9	

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価			
			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)		
19	木	つくばこめこパン キャラメルクリーム 牛乳						こめこパン キャラメルクリーム					
教科連携 メニュー		てりやきハンバーグ		とり肉 ぶた肉			りんご たまねぎ	でんぷん さとう パンこ	油	しょうゆ みりん 塩	666	3.2	
		りっちゃんサラダ (こうみしおドレッシング)		ハム	こんぶ かつおぶし	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		842	3.8	
		スターマカロニスープ		ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こめこマカロニ		コンソメ 塩 こしょう			
		しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)		なると ぶた肉		ほうれんそう	ねぎ もやし とうもろこし しょうが	ソフトちゅうかめん でんぷん	ごま油	しょうゆ ラーメンスープの素 ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	617	3.6	
20	金	にくまん		ぶた肉			たまねぎ たけのこ しょうが しじけ	こむぎこ さとう パンこ でんぷん	ラード ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	793	4.6	
		キャベツとじゃこのサラダ (かんきつドレッシング)			ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング				
		むぎごはん						むぎ ごはん					
		牛乳											
23	月	いかのオーロラソース		いか				さとう でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ ソース こしょう	630	2.4	
		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 えだまめ	はるさめ	ドレッシング		791	3.0	
		ちんげんさいのちゅうかスープ		とうふ とり肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
		牛乳											
24	火	ペンネナポリタン		ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ トマト ビーマン	ペンネ さとう	油	洋風だし ケチャップ 塩 こしょう トマトピューレ ソース			
		牛乳											
		きなこあげパン		きなこ					コッパン さとう	油	塩	699	1.8
		まめとツナのサラダ (コーンクリーミードレッシング)		ツナ だいず		フロコリー にんじん	とうもろこし きゅうり		ドレッシング		787	2.1	
25	水	ごもくごはん		とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいけ	ごはん さとう	油	しょうゆ 塩 かつお節だし			
		牛乳											
		さけのおやき		さけ						油	塩	674	3.2
		さつまいもサラダ (ノンエッグマヨネーズ)				さいやんげん にんじん	とうもろこし	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		845	4.1	
26	木	とんじり		ぶた肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	さといも	油	酒 みそ 煮干しだし かつお節だし			
		ホットドッグ(せわれコッパン+ フランクフルトケチャップソース)		ウインナー			たまねぎ	コッパン さとう	油	デミグラスソース ケチャップ ソース	637	3.1	
		牛乳											
		れんこんサラダ (フレンチしろドレッシング)					れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		802	4.1	
27	金	パンキンポタージュ					かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	油	バター	米粉まろやかシチュー 塩 こしょう		
		ごはん						ごはん ぶどうジュース					
		牛乳											
		こもちしゃもフライ (小中職2こ)		しゃも					パンこ こむぎこ でんぷん	油	塩	661	2.0
28	土	つぼづけあえ				にんじん	もやし きゅうり つぼづけ				804	2.4	
		すきやきふうじ		やきとうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ しらたき ねぎ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		むぎごはん						むぎ ごはん					
		牛乳											
29	日	ブルコギ		ぶた肉		にんじん いら	たまねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく りんご	さとう	油	ごま ごま油	しょうゆ 酒 塩	627	2.5
		みずなともやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)		ハム		みずな にんじん	もやし		ドレッシング		795	3.2	
		キムチスープ		かまぼこ とうふ		チンゲンサイ	だいこん えのきたけ ねぎ はくさいキムチ		ごま油	中華だし 酒 しょうゆ みそ テンメンジャン コしょう			
		牛乳											
30	月	ごはん						ごはん ぶどうジュース					
		牛乳											
		ココロフライドポテト							じゃがいも	油	コーンスターチ 塩		
		コールスローサラダ (コールスロドレッシング)				にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		654	2.8	
31	火	つくばしなかよしカレー		いんげんまめ		にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが ようなし		油	アレルゲンフリーカレーフレーク まろやかカレールー カレーこ	827	3.5	
		れいとうようなし※											
		ごはん											
		牛乳											

○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。

給食だよ!

★10月の目標★
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!

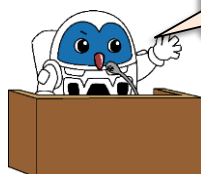
- ・春夏秋冬がある … 旬の食べ物が味わえる。
- ・肥沃な大地がある … おいしい農産物が食べられる。
- ・豊かな海がある … 様々な魚が食べられる。
- ・きれいな川がある … おいしい米が実る。
- ・山や森林がある … 山菜やきのこが採れる。

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、大量の食べ物がごみになっていて、
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
- ・好き嫌いをしない



10月31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

つくば市なかよしカレーには、つくば市で採れた新鮮な食材が使われています。



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。

