

令和5年



10月分献立表

(21回)



Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曾根小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばず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)	
2	月	パンキンパン					パンキンパン			幼	477	2.2
		牛乳		牛乳						小	611	2.6
		クリスピーチキン	とり肉				パンこ こむぎこ コーンフレーク	油	塩 こしょう しょうゆ 酒 カレーこ	中	771	3.4
		パブリカとタコのサラダ (イタリアンドレッシング)	たこ		あかピーマン	キャベツ きピーマン きゅうり		ドレッシング				
		こんにゃくミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく だいこん れんこん ごぼう		じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう トマトピューレ		
3	火	ごはん					ごはん				542	1.6
		牛乳		牛乳							661	2.0
		こもやししゃもフライ (幼1こ、小中職2こ)	ししゃも				パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩		804	2.4
		つぼづけあえ			にんじん	もやし きゅうり つぼづけ						
		すきやきふうに	やきどうふ 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			
4	水	ごはん					ごはん				545	1.9
		飲むヨーグルト(ブルーベリー)※					飲むヨーグルト				628	2.4
		スタミナいため	ぶた肉		にら チンゲンサイ	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		806	3.3
		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)			ほうれんそう にんじん	どうもろこし もやし		ドレッシング				
		かぼちゃのほうとう	とり肉 あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん ぶなしめじ ねぎ		ほうとう	酒 かつお節だし みそ しょうゆ 塩			
5	木	ごはん					ごはん				555	1.7
		牛乳		牛乳							622	1.9
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも	油	ハヤシフレーク ケチャップ ソース		781	2.5
		かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)	かまぼこ		わかめ こんぶ さくらそう すぎのり かんでん	にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング			
		りんご				りんご						
6	金	カレーうどん	ぶた肉		にんじん	ねぎ たまねぎ	ソフトめん でんぶん	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ウ しょうゆ みりん 酒 煮干しだし かつお節だし		524	2.8
		牛乳		牛乳							607	3.1
		だいがくいも (小4まで2こ、小5から3こ)					さつまいも さとう はちみつ でんぶん	油 ごま	しょうゆ 酢		813	3.9
		こまつなのいそかあえ (しょうゆ)		のり	にんじん こまつな	もやし			しょうゆ			
10	火	パンパン					パンパン				532	2.4
		牛乳		牛乳							611	3.0
		とりにくのトマトソースがけ	とり肉			たまねぎ にんにく	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		771	3.7
		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)	ツナ			キャベツ えだまめ どうもろこし	むぎ	ドレッシング				
		ポトフ	ウインナー		ブロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
11	水	むぎごはん					むぎ ごはん				567	2.1
		牛乳		牛乳							630	2.4
		いかのオーロラソース	いか				さとう でんぶん	油 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ ソース こしょう		791	3.0
		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 えだまめ		ドレッシング				
		ちんげんさいのちゅうかスープ	どうふ 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			
12	木	ごはん					ごはん				604	1.6
		牛乳		牛乳							661	2.0
		さばのみりんぼし	さば				さとう	油	しょうゆ みりん 酒		836	2.5
		こんにやくのとさに	ぶた肉	かつおぶし	にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ ごぼう	さとう	油	みりん しょうゆ			
		とりだんごのすましじる	とり肉 だいす なると		にんじん みずな	たまねぎ えのきたけ	パンこ さとう でんぶん	塩 しょうゆ 酒 昆布だし かつお節だし				
13	金	ごはん ぶどうジュース※					ごはん ぶどうジュース				577	2.3
		牛乳		牛乳							654	2.8
		コロコロフライドポテト					じゃがいも	油	コーンスターチ 塩		827	3.5
		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 どうもろこし		ドレッシング				
		つくばしなかなよしカレー	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ウ カレーこ			
		れいとうようなし※										
16	月	ごはん					ごはん				560	2.2
		牛乳		牛乳							639	2.6
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ		804	3.3
		たくあんあえ			こまつな にんじん	たくあん もやし						
		どさんこじる	ぶた肉	わかめ	にんじん	どうもろこし たまねぎ	じゃがいも	油	みそラーメンスープの素			
17	火	つくばこめこパン キャラメルクリーム					こめこパン キャラメルクリーム				545	2.5
		牛乳		牛乳							666	3.2
		てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			りんご たまねぎ	でんぶん さとう パンこ	油	しょうゆ みりん 塩		842	3.8
		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 どうもろこし		ドレッシング			
		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			
18	水	ごもくごはん	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう こんにやく ほししいたけ	ごはん さとう	油	しょうゆ 塩 かつお節だし		605	2.9
		牛乳		牛乳							674	3.2
		さけのしおやき	さけ					油	塩		845	4.1
		さつまいもサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			さやいんげん にんじん	どうもろこし	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ				
		とんじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	さといも	油	酒 みそ 煮干しだし かつお節だし			

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)		
19	木	ごはん					ごはん			635	1.9		
		牛乳		牛乳									
		はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ だんご 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	2.2
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング				884	2.9
20	金	ちゅうかどんのぐ	ぶた肉 イカ さつまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース				
		ペンネナポリタン	ぶた肉		にんじん トマト ビーマン	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	ペンネ さとう	油	洋風だし ケチャップ 塩 こしょう トマトビュール ソース	639	1.6		
		牛乳		牛乳						699	1.8		
		きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	油	塩	787	2.1		
23	月	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		ブロッコリー にんじん	とうもろこし きゅうり		ドレッシング					
		ヨーグルト※		ヨーグルト									
		旬の食材 さんま 栗	さんまのにつけ きんぴらごぼろ	さんま とり肉		にんじん	しょうが ごぼう しらたき グリンピース	さとう	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん	635	2.1	
		はくさいとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	だいこん はくさい なめこ ねぎ			みそ 煮干しだし かつお節だし	697	2.3		
24	火	いばらきけんさんくりのムース※					りのムース			862	2.9		
		むぎごはん					むぎ ごはん						
		牛乳		牛乳						552	2.3		
		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		
地産地消 メニュー	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 こしょう					
	くろしよくパン						くろしよくパン						
25	水	牛乳		牛乳						593	2.1		
		やさしいコロッケ(ソース)			にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも パンこ さとう	油	ソース 塩	673	2.5		
		ごぼうとツナのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		821	3.0		
		チリコンカン	だいず ひよこめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ぶた肉		にんじん	カリフラワー たまねぎ にんにく		油	ケチャップ トマトビュール ソース チリパウダー 赤ワイン 塩 こしょう				
26	木	減塩の日 メニュー	ごはん				ごはん			590	1.7		
		牛乳		牛乳						654	1.9		
		いわしのなんばんづけ	いわし			たまねぎ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	821	2.4		
		みずなのごまサラダ (かおりごまドレッシング)	とり肉	のり	みずな にんじん	キャベツ		ドレッシング					
27	金	さつまじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	さつまいも		みそ かつお節だし 煮干しだし				
		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 でんぶん	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	524	3.0		
		牛乳		牛乳						617	3.6		
		にくまん	ぶた肉			たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	こむぎこ さとう パンこ でんぶん	ラード ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	793	4.6		
30	月	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					
		ホットドッグ(せわれコッペパン+ フランクフルトケチャップソース)	ウインナー			たまねぎ	コッペパン さとう	油	デミグラスソース ケチャップ ソース	511	2.5		
		牛乳		牛乳						637	3.1		
		れんこんサラダ (フレンチちろドレッシング)				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		
31	火	パンキンポタージュ		牛乳	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			572	2.1		
		牛乳		牛乳						684	2.7		
		しゅうまい (ゆ1、小4まで2こ、小5から3こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん こむぎこ さとう		塩	888	3.6		
くらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	もやし きゅうり		ごま							
マーボーどうふ	とうふ ぶた肉		にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ	でんぶん さとう	ごま油 油		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					

○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。
○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。

給食だより

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お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月の目標★ 自然の恵みに感謝しよう

10月13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
コロ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。