

令和5年





10月分献立表

(21回)



Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取小学校・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

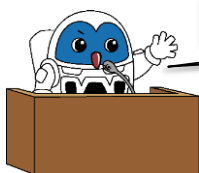
日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価			
			ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちようしをとのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
2	月	ごはん					ごはん		幼	635	1.9		
		牛乳		牛乳					小	691	2.2		
		はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ こめこ でんぶん さとう はるさめ	油 ラード ショートニング	塩 しょうゆ	中	884	2.9	
		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					
		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				
3	火	パンパン					パンパン						
		牛乳		牛乳							532	2.4	
		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		611	3.0	
		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 とうもろこし	むぎ	ドレッシング			771	3.7	
		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					
4	水	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							590	1.7	
		いわしのなんぼんづけ	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		654	1.9	
		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			821	2.4	
		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					
5	木	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							572	2.1	
		しゅうまい (幼1こ、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		684	2.7	
		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			888	3.6	
		マーボーとうふ	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				
6	金	ペンネナポリタン	ぶた肉		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ がなしめじ 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 トマトピューレ ソース		639	1.6	
		牛乳		牛乳							699	1.8	
		きなこあげパン	きなこ				コッパン さとう	油	塩		787	2.1	
		まめとツナのサラダ (コーンクリームドレッシング)	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									
10	火	ごはん					ごはん						
		飲むヨーグルト(ブルーベリー)※		飲むヨーグルト							545	1.9	
		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		628	2.4	
		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	とうもろこし もやし		ドレッシング			806	3.3	
		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 がなしめじ ねぎ	ほうとう	酒 かつお節だし みそ しょうゆ 塩					
11	水	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							604	1.6	
		さばのみりんぼし	さば				さとう	油	しょうゆ みりん 酒		661	2.0	
		こんにやくのとさに	ぶた肉	かつおぶし	にんじん さいいんげん	こんにやく たけのこ ごぼう	さとう	油	みりん しょうゆ		836	2.5	
		とりだんごのすましじる	とり肉 だいず 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					
12	木	くろしよくパン					くろしよくパン						
		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 グリんピース	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 (ごまクリームドレッシング)	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 ひよこまめ 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 トマトピューレ ソース チリパウダー 赤ワイン 塩 こしょう				
13	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	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		524	2.8	
		(ソフトめん+スープ)	あぶらあげ				でんぶん		みりん 酒 煮干しだし かつお節だし		607	3.1	
		牛乳		牛乳							813	3.9	
		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				
		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					
16	月	つくばこめこパン					こめこパン						
		キャラメルクリーム		キャラメルクリーム							545	2.5	
		牛乳		牛乳									
		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		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		コンソメ 塩 こしょう					
17	火	むぎごはん					むぎ ごはん						
		牛乳		牛乳							567	2.1	
		いかのオーロラソース	いか				さとう でんぶん	油 パ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				
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									
		さけのしおやき	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)			さいいんげん にんじん	とうもろこし	さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ			845	4.1	
		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	からだのちようしをとのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 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			555	1.7
		牛乳		牛乳							
		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	ハヤシブレード ケチャップ ソース	622	1.9
		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		781	2.5
20	金	ごはん					ごはん			542	1.6
		牛乳		牛乳							
		旬の食材 ししゃも	ししゃも							661	2.0
		つぼつけあえ			にんじん	もやし きゅうり つぼつけ				804	2.4
23	月	パンキンパン					パンキンパン			477	2.2
		牛乳		牛乳							
		クリスピーチキン	とり肉							611	2.6
		パプ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		771	3.4
24	火	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	なると		ほうれんそう	ねぎ もやし	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	ぶた肉							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	ごまぎこ 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
		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			
25	水	ごはん					ごはん			635	2.1
		牛乳		牛乳							
		旬の食材 さんま 栗	さんま							697	2.3
		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				862	2.9
26	木	いばらきけんさんくりのムース※					くりのムース				
		むぎごはん					むぎ ごはん			552	2.3
		牛乳		牛乳							
		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
27	金	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		
		ごはん					ごはん ぶどうジュース			577	2.3
		ぶどうジュース※					じゃがいも				
30	月	ごはん					ごはん			560	2.2
		牛乳		牛乳							
		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	639	2.6
		たくあんあえ			こまつな にんじん	たくあん もやし				804	3.3
31	火	どさんこじる	ぶた肉	わかめ	にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	油	みそラーメンスープの素		
		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		デミグラスソース ケチャップ ソース	511	2.5
		牛乳		牛乳			さとう	油		637	3.1
		れんこんサラダ (フレンチしるどレッシング)				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
パンキンポータージュ		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	米粉まるやかシチュー 塩 こしょう				

○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

★10月の目標★
自然の恵みに感謝しよう



10月27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に配慮した献立になっています。

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
- ・好き嫌いをしない



★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。