

令和4年度 10月分献立表 (20回)

Aブロック(東幼 二の宮幼 竹園東幼 竹園西幼 東小 二の宮小 竹園東小 竹園西小 小野川小 竹園東中) つくばほがら給食センター谷田部

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)
3月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼 566	2.1	
	かつおフライ	かつお			しょうが	パンこ こむぎこ	油	小 628	2.5	
	たくあんあえ				もやし たくあん		ごま	中 797	3.1	
	さといもとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	さといも		みそ 煮干し かつお節		
4火	くろパン					くろパン		504	1.8	
	のむヨーグルト(ブルーベリー)		のむヨーグルト					636	2.4	
	ハンバーグりんごソース	とり肉 ぶた肉 だいず			りんご たまねぎ にんにく	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	しょうゆ ケチャップ 塩 レモン果汁	824	3.1
	むぎとブロッコリーのサラダ(コンクリーミードレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	えだまめ	おおむぎ	ドレッシング			
5水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		565	1.9	
	あげどりのチリソース	とり肉			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	ケチャップ 酒 酢 しょうゆ 豆板醤	641	2.1
	はくさいのいそかあえ(しょうゆ)			こまつな にんじん	はくさい			しょうゆ	810	2.5
	たけのことはさめのスープ	とうふ なた		にんじん	たけのこ しめじ	はるさめ		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
6木	テーブルロール 牛乳		牛乳			テーブルロール		485	2.0	
	ハンシュドビーフクロック	だいず とり肉 ぶた肉 牛肉		にんじん トマト	たまねぎ	パンこ じゃがいも こむぎこ でんぶん みずあめ さとう	油	ケチャップ ソース 塩	607	2.6
	パプリカとたこのサラダ(かんきつドレッシング)	たこ		あかパプリカ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		750	3.0
	スターマカロニスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ はくさい	こめこマカロニ	油	がらすープ しょうゆ 塩 こしょう		
7金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		601	1.4	
	さばのおこうじやき	さば					油	塩麴	661	1.7
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん			ごま	ごまあえの素	832	2.3
	こまつなとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん			みそ かつお節 煮干し		
11火	ごはん のりふりかけ 牛乳		のりふりかけ 牛乳			ごはん		591	2.0	
	キャベツメンチカツ	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パンこ こむぎこ とうもろこし さとう でんぶん	ラード 油	塩 しょうゆ	688	2.5
	かぼちゃのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ハム		かぼちゃ にんじん	えだまめ たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ		824	2.8
	すましじる	とうふ なた	わかめ	にんじん	ねぎ ほししいたけ			しょうゆ かつお節 煮干し 酒 塩		
12水	ペンネナポリタン(たけじょうこなチーズ)	ぶた肉	こなチーズ	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネマカロニ さとう	油	ケチャップ ソース コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう	600	1.8
	ミニバターパン 牛乳		牛乳			バターパン		755	2.5	
	チキンナゲット(幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず				パンこ こむぎこ とうもろこし	ラード 油	しょうゆ 塩	889	2.9
	イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
13木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		576	2.2	
	ぶたにくのこうみソース	ぶた肉			にんにく しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	626	2.4
	かいそうサラダ(あおじそドレッシング)	かまぼこ	わかめ さくらそう こんぶ かんてん すきのり		もやし きゅうり			ドレッシング	789	3.1
	さつまじる			にんじん	だいこん こんにやく ねぎ しめじ	さつまいも		みそ 煮干し かつお節		
14金	しろごまタンタンうどん(ソフトめん)	ぶた肉 ちくわ あぶらあげ		にんじん	はくさい たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん さとう	ごま 油	みそ しょうゆ がらすープ 中華だし 豆板醤	610	2.6
	牛乳		牛乳						707	2.9
	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 はるさめ でんぶん こめこ こなめ	油 ラード	しょうゆ 塩	890	3.7
	いんげんのおかかあえ(しょうゆ)	かつおぶし		いんげん にんじん	キャベツ			しょうゆ		
17月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		666	1.7	
	さんまもみじに	さんま		実りの秋メニュー 地場産物「れんこん・しめじ・ねぎ」	だいこん	さとう でんぶん		しょうゆ みりん パプリカパウダー	722	1.8
	しそひじきあえ	しそひじき		ほうれんそう にんじん	はくさい				887	2.4
	あきのめぐみとんじる	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ れんこん しょうが			みそ かつお節 煮干し		
	さつまいもとりのタルト					さつまいもとりのタルト				
18火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		540	1.5	
	しおだれチキン	とり肉				さとう	油 ごま	塩焼肉のたれ 酒 レモン果汁	609	1.9
	はるさめサラダ(げんえんわふうドレッシング)			こまつな にんじん	きゅうり	はるさめ	ドレッシング		763	2.3
	ワンタンスープ	ぶた肉 だいず		にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのき たまねぎ ほししいたけ しょうが	こむぎこ でんぶん	油	しょうゆ 中華だし 塩		
19水	タコライス(ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく	ごはん	油	ケチャップ ソース カレー粉 塩 チリパウダー こしょう	585	1.7
	牛乳		牛乳						662	2.0
	グリーンサラダ(サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー	きゅうり キャベツ		ドレッシング		837	2.7
	ジュリエンスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		

日 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 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 木	ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン			475	2.0	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	世界の料理「フランス」		でんぶん さとう	油	塩	596	2.5	
	フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)	とり肉		にんじん	カリフラワー きゅうり とうもろこし		ドレッシング		765	3.1	
	ポークラトウイユ	ぶた肉		トマト にんじん あかパプリカ	たまねぎ エリンギ スズキーニ なす きパプリカ にんにく	さとう	オリーブ油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう			
21 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			569	1.7	
	いかのなんばんづけ	いか		つくば地産地消の日 「みずなのごまサラダ」		たまねぎ	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	648	2.0
	みずなのごまサラダ (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		802	2.5	
	とりごぼうじる	とり肉 とうふ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ごぼう		さといも	みそ かつお節 煮干し			
24 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			587	2.2	
	えだまめフリッター (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ)		おきあみ		えだまめ	こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩	704	2.7	
	キムたくきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう つぼづけ キムチ		ごま油	しょうゆ	867	3.3	
	かきたまじる	たまご とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	でんぶん		しょうゆ かつお節 煮干し 塩			
25 火	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン			441	1.9	
	たれつきにくだんご (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ)	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	ラード 油	しょうゆ みりん 塩	632	3.0	
	カラフルやさしいサラダ (わふうフレンチドレッシング)			フロccoliー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		780	3.7	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
26 水	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん いら	たまねぎ もやし にんにく とうもろこし しょうが	ソフトちゅうかめん	油	がらスープ しょうゆ 塩 味噌ラーメンスープの素	576	2.7	
	牛乳		牛乳						670	3.1	
	メンマサラダ (わふうドレッシング)			にんじん こまつな	はくさい メンマ		ドレッシング		848	3.8	
27 木	ミルクドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぶん	油	塩			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			569	2.1	
	まだいのあまずあんかけ	まだい		にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ みりん 塩 こしょう	629	2.6	
	きりぼしだいこんとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん みずな	きりぼしだいこん		ドレッシング		782	3.2	
28 金	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ とうもろこし			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			
	つくばしなやかよしカレーライス (ごはん)			にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん しめじ ごぼう にんにく しょうが	しろはなまめ ごはん	油	カレールー ソース カレー粉	563	2.2	
	ぶどうジュース					ぶどうジュース			651	2.8	
	コロコロフライドポテト (配る目安:幼2こ、小3こ、中職4こ)	みんなで食べる学校給食の日				じゃがいも でんぶん	油	塩	826	3.6	
31 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			533	2.4	
	とうふステーキしょうゆマヨソース	とうふ とり肉			ねぎ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤	595	2.8	
	ふくじんづけあえ	郷土料理(沖縄県)		にんじん	はくさい もやし きゅうり ふくじんづけ				763	3.8	
	もずくスープ	かまぼこ	もずく	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ			塩ラーメンスープの素 中華だし しょうゆ			

※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。
 ※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。

※鶏卵は「たまご」と表記します。
 ※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。

今月の地場産物

- ・ごぼう ・こまつな ・赤パプリカ
- ・ぶなしめじ ・ねぎ ・れんこん

*ありがたいの気持ちをかこめて、つくばの食材を味わいましょう!

地産地消メニューの紹介

【水菜のごまサラダ】
 【材料】4人分

- ・キャベツ 120g
- ・水菜 60g
- ・にんじん 30g
- ・サラダチキン 60g
- ・焼きのり 1枚
- ・ごまドレッシング 適量

【作り方】
 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のりは火であぶり、ちぎる。
 ④野菜はそれぞれゆでて水気をしぼり、冷蔵庫で冷やす。
 ⑤サラダチキンと野菜、のりを混ぜ合わせ、ドレッシングをかけて完成。 ※給食では衛生上、野菜はすべてゆでています。

給食だより

10月の給食目標
 自然の恵みに感謝しよう

自然の恵みにより、いろいろな食べ物がいただけます。日本では、毎日、大量の食べ物がごみとして捨てられています。食べ物を粗末にしないようにしましょう。

10月28日(金)は「みんなで食べる学校給食の日」です!

できるだけたくさんの方が食べられるように、食物アレルギーの原因となることが多い「特定原材料28品目」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、アルコールを含む食品や調味料も使用していない献立です。みんなでなかよくいただきましょう!