

令和4年度



11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) つくばほがらか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	
			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	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)
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼 539 小 615 中 770	1.8 2.1 2.7
		わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう 塩		
		やさいのこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん いんげん	もやし					
		とりごぼうじる	とり肉		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ		つくば地産地消の日 「鶏ごぼう汁」 	油 みそ かつお節 煮干し		
2	水	しよくパン りんごジャム					しよくパン りんごジャム			522 637 762	2.2 2.8 3.5
		牛乳		牛乳							
		やさいコロッケ(ソース)			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 みずあめ さとう こむぎこ	油	ソース 塩		
		れんこんのガーリックいため	ベーコン		にんじん	れんこん エリンギ えだまめ にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう		
マセドアンスープ	とり肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん		油	コンソメ 塩 こしょう				
4	金	ごはん					ごはん			500 611 742	1.6 2.1 2.5
		牛乳		牛乳							
		しゅうまい (幼:1こ 小中職:2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぶん さとう みずあめ		塩 こしょう		
		ちゅうかくらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	もやし きゅうり		ごま			
ぶたにくとはくさいのスープ	ぶた肉		にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ しょうが		ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう				
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			569 654 815	1.7 2.0 2.3
		さばのさいきょうやき	さば			旬の味 「さといも、きのこ」 	さとう	油	みそ みりん 酒		
		はくさいのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		にんじん こまつな	はくさい			しょうゆ		
		いものこじる	とうふ とり肉			ねぎ しめじ こんにゃく		さといも	しょうゆ かつお節 煮干し 塩		
8	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			581 658 831	2.3 2.8 3.6
		ガバオ	ぶた肉 だいず		にんじん あかパプリカ	たまねぎ ズッキーニ なす きパプリカ にんにく しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース カレー粉 塩 バジル		
		はるさめサラダ (かんきつドレッシング)				もやし きゅうり とうもろこし	はるさめ	ドレッシング			
		とうふのちゅうかスープ	とうふ なた		にんじん ほうれんそう	たけのこ えのき	でんぶん	ごま油	塩ラーメンスープの素 塩 こしょう		
9	水	バターパン					バターパン			572 714 881	2.2 2.7 3.4
		牛乳		牛乳							
		とりにくチーズやき	とり肉 だいず	チーズ	あかピーマン パセリ		パンこ さとう	油	しょうゆ 塩 こしょう		
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシルー ケチャップ ソース		
フルーツナタデココ				パインアップル ナタデココ みかん	ぶどうゼリー						
10	木	タンメン(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん なら	はくさい たまねぎ しめじ	ソフトちゅうかめん	油 ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩 こしょう	456 593 758	3.2 3.8 4.9
		牛乳		牛乳							
		やきぎょうざ (幼:1こ 小中職:2こ)	とり肉 ぶた肉 だいず		なら	キャベツ たまねぎ	でんぶん こむぎこ こめこ さとう	ラード 油 ごま油	塩 酒 オイスターソース しょうゆ こしょう		
		かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ つめまた こんぶ かんてん すきのり	にんじん	こんにゃく きゅうり		ドレッシング			
11	金	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			475 600 776	2.3 2.9 3.8
		えびすりみフライ	えび だいず すけそうだら			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ	油	塩 こしょう		
		キャベツのカラフルサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	とり肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
14	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			579 671 801	1.6 1.9 2.4
		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 さとう こめこ こなあめ	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう		
		だいこんサラダ (あおじそドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
		やさいとにくだんごのスープ	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん こまつな	もやし ほししいたけ たまねぎ	はるさめ でんぶん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			567 647 815	1.9 2.5 3.0
		みそチキンカツ	とり肉			旬の味 「和食の日メニュー」 	パンこ でんぶん こむぎこ	油	しょうゆ みそ 塩 こしょう		
		こんにゃくのどき	ぶた肉 かつおぶし		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	さとう	油	しょうゆ みりん		
		わかめとやさいしんじょのすましじる	たらすりみ だいず とうにゅう	わかめ	にんじん みずな かぼちゃ	ねぎ ほししいたけ	でんぶん さとう		しょうゆ かつお節 煮干し 昆布だし 塩		
16	水	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン			534 718 864	2.1 3.0 3.6
		ポテトカップグラタン	おから だいず		トマト にんじん	なす たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも こめこ さとう みずあめ でんぶん	油	しょうゆ 塩 こしょう		
		ツナサラダ (フレンチしろドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		やさいのポターージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし		バター 油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		
17	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			600 685 845	2.0 2.5 2.9
		たらのごまだれやき	たら			しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごま 油	減塩しょうゆ 酒		
		りっちゃんサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		がんもどきののもの	とり肉 がんもどき		にんじん	だいこん こんにゃく えだまめ ふき うわぼみそう わらび	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		

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・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)
18金	ポークカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ソース	663	2.6
	牛乳		牛乳							
	とうふナゲット(2こ)	とうふ とうゆ いとよりたい だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 みりん	740	2.9
	きりぼしだいごんのサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり きりぼしだいごん		ドレッシング		912	3.3
21月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	あげぶたのおろしソース	ぶた肉			だいごん	でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん	602	2.0
	もやしのちゅうかサラダ (ごみしおドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		650	2.1
	とりにくとチンゲンサイのスープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ	でんぶん	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	769	2.4
22火	ごはん 牛乳		牛乳	県産品メニュー		ごはん				
	あじのさんがやき	あじ たらすりみ たまご		にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	パンこ でんぶん	油	みそ しょうゆ 塩	545	1.3
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		622	1.5
	つくばのめぐみみそしる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん みずな	はくさい ねぎ ひらたけ			みそ かつお節 煮干し	777	2.0
24木	カレーうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ソフトめん	油	カレールー 減塩しょうゆ かつお節 和風だし 塩		
	牛乳		牛乳						592	2.8
	だいがくいも (幼小:2こ 中職:3こ)					さつまいも さとう でんぶん	油 ごま	しょうゆ みりん 酢	693	3.4
	ごしきあえ		しそひじき	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし				925	4.5
25金	つくばこめこパン			つくば市産米粉の「つくばこめこパン」 茨城県産たまごの「プレーンオムレツ」		つくばこめこパン				
	牛乳		牛乳			でんぶん さとう	油	塩 酢	476	2.1
	いばらきけんさんプレーンオムレツ グリーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)	たまご		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング		618	2.7
	トマトスープ	ウインナー		トマト こまつな	たまねぎ はくさい	マカロニ		コンソメ 塩 こしょう	783	3.4
28月	ごはん 牛乳		牛乳	教科連携メニュー 「6年家庭科 まかせてね今日の食事」		ごはん				
	ぶりのレモンあげ	ぶり				でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン果汁 みりん	592	1.7
	いばらきやさいのわふうサラダ (げんえんわふうドレッシング)			にんじん みずな	はくさい れんこん うめぼし		ごま ドレッシング		674	2.2
	ごじる	ぶた肉 だいず		にんじん だいごんのは	だいごん ねぎ ごぼう			みそ かつお節 煮干し	846	2.7
29火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ みりん 酢		
	ヤーコンのピリからいため	つくば市民の日メニュー		こまつな にんじん	しらたき ごぼう	ヤーコン さとう	油	しょうゆ 酒 和風だし 七味唐辛子	557	2.0
	きのこじる	かまぼこ		にんじん	はくさい しめじ ねぎ なめこ しいたけ			しょうゆ かつお節 煮干し 塩	624	2.5
おこめのパバロアみかんソース					おこめのパバロア			770	3.2	
30水	つくばしさんユメシホウにんじんパン			つくば地産地消の日 「ユメシホウにんじんパン」		ユメシホウにんじんパン				
	牛乳		牛乳							
	ハムカツ	ハム だいず				パンこ でんぶん こむぎこ	油	塩 こしょう	418	2.2
	やさいとたこのサラダ (イタリアンドレッシング)	たこ		にんじん	キャベツ きゅうり きパプリカ		ドレッシング		566	3.2
かぶのコンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ かぶ しめじ		油 オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	702	3.8	

※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。

給食だより

11月の目標

感謝の気持ちを持って食事をしよう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて言っていますか？

私たちは動物や植物の命を食べることで生きています。また、農業、漁業、畜産業をはじめ、私たちのもとに食品が届くまでに多くの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをしましょう。

地産地消メニューの紹介

『鶏ごぼう汁』

- 【材料】
- 鶏こま肉 60g
 - ごぼう、ねぎ 各60g
 - はくさい 100g
 - にんじん 40g
 - ほししいたけ 4g
 - サラダ油 小さじ1/2
 - 煮干し、かつお節 適量
 - 白みそ 小さじ3・1/3
 - 赤みそ 小さじ2

【つくり方】

- ①野菜はよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ②ほししいたけはよく洗い、水で戻す。(戻し汁も使用)
- ③煮干し、かつお節でだしをとる。
- ④別の鍋を火にかけ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤④の鍋に、③のだし汁とほししいたけの戻し汁を加え、煮えにくいものから順に加え煮る。
- ⑥みそを加え、味を整えて完成。

11月29日(火)は、つくば市産の食材を使用した『つくば市民の日メニュー』です。「鶏肉のにんじんソース」には、つくば市の谷田部地区でとれたにんじんを使用しています。にんじんの自然な甘みと、つぶつとした食感を味わってください。また、デザートのお米のパバロアには、つくば市産のお米を使用しています。みんなでおいしく、たのしくいただきます。さらに、今月は茨城県産、つくば市産の食材もたくさん登場します！



〈今月のつくば市産食材〉

米・ユメシホウ小麦・ヤーコン・にんじんペースト・ごぼう・しめじ・なめこ
ひらたけ・ねぎ・かぶ・はくさい・キャベツ・みずな・こまつな・だいごん

★お知らせ★

学校給食レシピを配信しています。こちらのQRコードから、ご覧ください。

