

令和5年度



11月分献立表 (19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 吾妻中) 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						栄養価		
		ち、にく、ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
		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			
1 水	タコライス(ごはん)	ぶた肉 だいず		トマトにんじん	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 テリパウダー こしょう	幼 542	1.8
	牛乳		牛乳						小 612	1.9
	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		中 773	2.5
2 木	かにかまぼこチンゲンサイのちゅうかスープ	かにかまぼこ		チンゲンサイにんじん	たまねぎ たけのこ 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		
	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
	にくだんご(幼1こ、小中職2こ)	とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん みずあめ	油 ラード	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 こしょう	424	2.3
6 月	かぶのサラダ(わふうフレンチドレッシング)	ちくわ		にんじん かぶのは	きゅうり かぶ		ドレッシング		578	3.0
	はくさいのクリームに	とり肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	707	3.8
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
7 火	とりにくのこうそうマヨやき	とり肉		パセリ あかパプリカ	たまねぎ にんにく	オートミール	ノンエッグマヨネーズ 油	塩こうじ ローズマリー オレガノ こしょう 唐辛子	512	2.0
	のりずあえ(ポンず)		のり	ほうれんそう	えのきたけ とうもろこし			ポン酢	581	2.2
	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 酒 塩 かつお節 だし昆布	726	2.7
8 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
	しゅうまい(幼1こ、小中職2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぶん こむぎこ みずあめ		塩 こしょう	579	1.7
	ナムル(かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		684	2.0
9 木	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごま油 油	甜麺醤 みそ しょうゆ 酒 オイスターソース 豆板醤	844	2.3
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	メンチカツ(ソース)	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	油	ソース 塩 しょうゆ こしょう	549	1.9
10 金	はなやさいサラダ(わふうクリーミードレッシング)	ツナ		ブロッコリー あかパプリカ ピーマン	カリフラワー きパプリカ		ドレッシング		596	2.3
	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	773	2.7
	タンメン(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん いら	はくさい たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん でんぶん	油 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう		
11 土	牛乳		牛乳						587	2.7
	バンバンジーサラダ(バンバンジードレッシング)	とり肉		にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング		682	3.2
	ドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぶん	油	塩	855	4.0
12 日	しよくパン(チョコクリーム)					しよくパン チョコクリーム				
	牛乳		牛乳						593	2.4
	ハムステーキ	ハム					油		730	3.1
13 月	むぎのサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ		あかパプリカ ピーマン	きゅうり きパプリカ	おおむぎ	ドレッシング		886	3.8
	とうにゅうコーンポタージュ	とうにゅう ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも しろいんげんまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ ローリエ 塩 こしょう		
	チキンカレーライス(むぎごはん)	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	584	2.6
14 火	牛乳		牛乳							
	とうふナゲット(幼1こ、小中職2こ)	とうふ いたよりだい だいず とうにゅう			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 みりん	704	3.5
	ふくじんづけあえ			にんじん	ふくじんづけ キャベツ もやし きゅうり				868	4.2
15 水	バンズパン 牛乳		牛乳			バンズパン				
	しろみぎかなフライ(ノンエッグタルタルソース)	たら だいず				パンこ でんぶん	油 ノンエッグタルタルソース	しょうゆ 塩 こしょう	466	2.1
	コーンとえだまめのサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり		ドレッシング		609	2.8
16 木	スターマカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい だいこん	こめマカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	729	3.2
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	キャベツいりつくね	とり肉 かつおぶし			キャベツ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ラード	みりん 塩	564	1.8
17 金	きりほしだいこんのサラダ(ごまドレッシング)	とり肉		にんじん	とうもろこし えだまめ きりほしだいこん		ドレッシング		621	1.9
	あつあげとわかめのみそじる	あつあげ	わかめ	にんじん	ねぎ しめじ たまねぎ			みそ 煮干し かつお節	761	2.4
	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン				
18 土	ミートオムレツ	たまご とり肉 だいず ぶた肉		にんじん	たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	油	塩 酢 こしょう	499	2.0
	ブロッコリーとえびのサラダ(サウザンアイランドドレッシング)	えび		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		ドレッシング		634	2.6
	やさいたっぷりスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ ひらたけ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	782	3.2
19 日	りんごゼリー					りんごゼリー		旬の味 「りんご」		

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	からだのちょうしをとのえるもの 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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	578	1.7	
	ほうれんそうとごぼうのわふうサラダ (げんえんわふうドレッシング)			ほうれんそう にんじん	ごぼう とうもろこし		ドレッシング		660	1.8	
	こまつなとかぼちゃのみそしる	あぶらあげ		美味しおDay メニュー かぼちゃ こまつな	だいこん しめじ ねぎ			みそ 煮干し かつお節	824	2.2	
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	いかのおろしソース	いか			だいこん	でんぷん さとう	油	しょうゆ みりん	515	1.9	
	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			旬の味 「さといも」	601	2.2	
いものこじる	とり肉 とうふ		にんじん	こんにゃく ねぎ しめじ	さといも		しょうゆ 塩 煮干し かつお節	731	2.8		
22 水	つくばこめパン 牛乳		牛乳			こめパン					
	とりにくのカレーパンこやき	とり肉				パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	カレー粉	475	2.2	
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		615	2.9	
	さつまいもとにんじんのコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも	油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	742	3.6	
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	さとう	油	減塩しょうゆ レモン果汁 酒 みりん 塩	566	1.5	
	おかかマヨネーズあえ (ノンエッグマヨネーズ)	かつおぶし		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		645	1.7	
いばらきやさいのみそしる	とり肉		美味しおDay メニュー にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ ひらたけ	さつまいも		県産品メニュー みそ 煮干し かつお節	810	2.2		
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	とうふハンバーグきのこソース	とうふ とり肉 だいず			たまねぎ しめじ	パンこ さとう でんぷん	ラード 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう	525	2.2	
	みずなのうめあえ	ちくわ	和食の日メニュー	みずな にんじん	きゅうり うめぼし			ごま	598	2.5	
	とりごぼうじる	とり肉		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ ほししいたけ		旬の味 「きのこ」	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	749	3.2	
28 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	モロのにんじんソース	モロ		にんじん	にんにく	でんぷん さとう	油	しょうゆ みりん 酢	583	1.8	
	ヤーコンのピリからいため			こまつな にんじん	しらたき ごぼう	ヤーコン さとう	旬の味 「はくさい」	油	しょうゆ 酒 和風だし 七味唐辛子	659	2.1
	つくばのめぐみとんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん みずな	はくさい ねぎ ひらたけ				814	2.8	
さつまいもプリン					さつまいもプリン						
29 水	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 さつまあげ		にんじん こまつな	ねぎ だいこん ひらたけ ごぼう	ソフトめん でんぷん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	466	2.1	
	牛乳		牛乳						586	2.6	
	やさいのかきあげ	だいず		にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩	739	3.4	
	こんにゃくサラダ (あおじそドレッシング)	ハム			キャベツ こんにゃく きゅうり とうもろこし			ドレッシング			
30 木	つくばしさにんじんパン					にんじんパン			427	2.1	
	牛乳		牛乳						551	2.8	
	さつまいもコロッケ	だいず			旬の味 「れんこん」	さつまいも パンこ さとう こむぎこ でんぷん	油	塩	716	3.6	
	こんちゃんサラダ (يونقكرى-ميددريسيونق)	ハム		にんじん	れんこん キャベツ えだまめ			ドレッシング			
マセドアンスープ	とり肉		にんじん いんげん	だいこん たまねぎ セロリ		油 オリーブ油	コンソメ 白ワイン 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。

※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。

今月の地場産物等

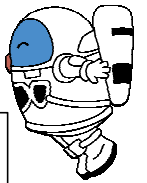
- ・さつまいも ・ヤーコン ・かぶ
- ・だいこん ・はくさい ・こまつな
- ・みずな ・しめじ ・ひらたけ ・ごぼう



11月30日はつくば市民の日!

昭和62年11月30日に、当時の谷田部町・大穂町・豊里町・桜村が合併して「つくば市」が誕生しました。その後、筑波町と荃崎町も加わり、現在のつくば市の形となりました。

つくば市誕生を記念して、毎年11月30日は「つくば市民の日」と定められています。



11月20日は、全校一斉
いばらき美味しお給食を
実施します。



つくば市民の日メニュー

28日に「つくば市民の日メニュー」が登場します。この日は、つくば市で採れたさつまいもを使ったプリンや、谷田部地区で採れたにんじんを使ったモロのにんじんソースなど、地元の食材がふんだんに使われています。つくば市で採れた食材をよく味わっていただきましょう。



★お知らせ★

左のQRコードから、学校給食
レシピがご覧いただけます。

「いばらき美味しおDay」提供メニューの
レシピや減塩のコツについても掲載予定です。

