

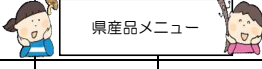

令和5年度



11月分献立表 (19回)

Bブロック(桜幼 手代木南幼 松代幼 栄小 九重小 手代木南小 松代小 谷田部小 柳橋小 谷田部中 桜中 手代木中) 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	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
1 水	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン					
	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 でんぷん	油	塩 酢 こしょう	幼 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		小 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	旬の味 「りんご」	コンソメ 塩 こしょう	中 782	3.2	
	りんごゼリー					りんごゼリー					
2 木	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	
6 月	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	でんぷん さとう	油 ラード	みりん 塩	564	1.8	
	きりぼ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 きりぼしだいこん		ドレッシング		621	1.9	
	あつあげとわかめのみそしる	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	
7 火	パンズパン 牛乳		牛乳			パンズパン					
	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 でんぷん	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	
	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	こめこマカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	729	3.2	
8 水	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	みずな	にんじん	きゅうり うめぼし		旬の味 「きのこ」	ごま	598	2.5	
	とりごぼろ	とり肉	和食の日メニュー	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ ほししいたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	749	3.2	
9 木	つくばしきんにんじんパン 牛乳		牛乳			にんじんパン					
	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	427 551	2.1 2.8
	こんちゃんサラダ (コーンクリームドレッシング)	ハム		にんじん	れんこん キャベツ えだまめ		ドレッシング		716	3.6	
	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			
10 金	タンメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		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 でんぷん	油 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう	587	2.7	
	牛乳		牛乳								
	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	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 でんぷん	油	塩	855	4.0		
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	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 なんと	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	
15 水	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		
16 木	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 でんぷん 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	
	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		
17 金	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 チリパウダー こしょう	542	1.8	
	牛乳		牛乳								
	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		612	1.9	
かにかまと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	でんぷん	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	773	2.5		

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						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	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			566	1.5		
	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				
	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		みそ 煮干し かつお節			809	2.2
21 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			579	1.7		
	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 でんぷん こむぎこ みずあめ		塩 こしょう				
	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
	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 ほしいたけ しょうが にんにく	でんぷん 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
22 水	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉		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									
	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			586	2.6
	こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)	ハム			キャベツ こんにやく きゅうり とうもろこし			ドレッシング			739	3.4
24 金	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			こめこパン			475	2.2		
	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				
	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
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			549	1.9		
	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 とうもろこしこ さとう でんぷん	油	ソース 塩 しょうゆ こしょう				
	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
28 火	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		
	牛乳		牛乳									
	とうふナゲット (幼1こ、小中職2こ)	とうふ いとやくだい だいず とうにゅう			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	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
29 水	しょくパン(チョコクリーム)					しょくパン チョコクリーム			593	2.4		
	牛乳		牛乳									
	ハムステーキ	ハム					油				730	3.1
	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				
30 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			583	1.8		
	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				
	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			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			みそ 煮干し かつお節			814	2.8
	さつまいもプリン					さつまいもプリン						

※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。

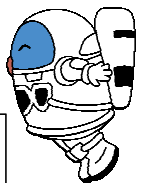
今月の地場産物等

- ・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



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。



★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。

つくば市民の日メニュー

30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。

