

令和5年度



11月分献立表 (19回)

Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 並木中 みどりの学園)

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		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			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	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉		にんじん	ねぎ だいこん	ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 塩	幼 466	2.1								
	牛乳	さつまあげ		こまつな	ひらたけ ごぼう	でんぶん		かつお節 煮干し										
	やさいかきあげ	だいず		にんじん	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩	小 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		ドレッシング	中 739	3.4								
2 木	バターパン 牛乳		牛乳				バターパン		499	2.0								
	ミートオムレツ	たまご とり肉		にんじん	たまねぎ	さとう	パンこ	油			塩 酢 こしょう							
	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	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	782	3.2					
	りんごゼリー			いんげん			りんごゼリー											
6 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	油			ソース 塩 しょうゆ							
	はなやさいサラダ (わふうクレーミードレッシング)	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー	きパブリカ		ドレッシング			596	2.3						
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	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					
7 火	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	さとう	油			減塩しょうゆ							
	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			酒 みりん 塩							
	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	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						
8 水	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン		424	2.3								
	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	油			しょうゆ 酢							
	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				ケチャップ 塩 こしょう							
	はくさいのクリームに	とり肉		にんじん	はくさい	たまねぎ	しめじ	えだまめ			ホワイトシチューの素							
9 木	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									
	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	でんぶん	ごま油	しょうゆ	中華だし	塩	こしょう				
10 金	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	油	じゃがいも	ケチャップ	ソース	カレー粉	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	いとよりだい	だいず	とうにゅう		たまねぎ		こむぎこ	さとう	油	でんぶん			塩	みりん		
14 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	油	ノンエッグタルタルソース			しょうゆ	塩	こしょう		
	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							
	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		
15 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			
	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								
	マーボーどうふ	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	
16 木	つくばしさん(にんじん)パン								にんじん	パン								
	牛乳		牛乳															
	さつまいもコロッケ	だいず							さつまいも	パンこ	さとう	こむぎこ	でんぶん	油	塩			
	こんちゃんサラダ (コンクレーミードレッシング)	ハム		にんじん		れんこん	キャベツ	えだまめ		ドレッシング								
17 金	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			
	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								
	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		

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)	
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			578	1.7	
	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	660	1.8	
	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				
	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	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			こめこパン					
	とりにくのカレーパンこやき	とり肉				パンこ	卵エッグマヨネーズ 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	
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			515	1.9	
	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	601	2.2	
	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」		731	2.8	
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				
24 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	
27 月	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	卵エッグマヨネーズ 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		教科連携メニュー 「6年家庭科 まかせてね今日の食事」	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		
28 火	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		旬の味 「きのこ」	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			しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	749	3.2		
29 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	モロのにんじんソース	モロ	つくば市民の日メニュー	にんじん	にんにく	でんぷん さとう	油	しょうゆ みりん 酢	582	1.8	
	ヤーコンのピリからいため			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			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						
30 木	しょくパン(チョコクリーム)					しょくパン チョコクリーム			583	2.4	
	牛乳		牛乳						730	3.1	
	ハムステーキ	ハム					油				
	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				

※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。

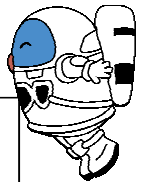
今月の地場産物等

- ・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、筑波町と荳崎町も加わり、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

29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。

