

令和5年度  10月分献立表  (21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						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	からだのちょうしをととのえるもの 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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
2月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	さんまのかばやき	さんま			旬の味 「さんま」	さとう でんぷん	油	しょうゆ みりん 酒	幼 547	1.8
	ほうれんそうのこんぶあえ		しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし				小 634	2.2
	ちゃんこじる	とり肉 さつまあげ こうやどうふ		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう ひらたけ		油	しょうゆ 酒 がらスープ 和風だし 塩 かつお節	中 772	2.7
3火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
	ふっくらやきかまぼこ	たら だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	でんぷん さとう じゃがいも	油 ラード	塩	588	1.7
	いろどりやさいとたこのサラダ (あおじそドレッシング)	たこ	茨城地産地消の日 「サラダ(たこ)」	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	671	2.0
	ハッシュドポーク	ぶた肉 だいず	旬の味 「だいず」		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	832
4水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ハンバーグトマトソース	ぶた肉 とり肉 だいず		トマト	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	ラード 油	ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう	540	2.0
	いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	もやし			ごま和えの素	622	2.4
	さといもとおおさのみそじる	かまぼこ	あおさ	にんじん	ねぎ えのき	さといも		みそ 煮干し かつお節	778	3.0
5木	レーズンパン 牛乳		牛乳			レーズンパン				
	えだまめフリッター (幼:1こ、小:2こ、中職:3こ)		おきあみ		えだまめ	こむぎこ さとう でんぷん こめこ	油	しょうゆ 塩	435	2.0
	カリフラワーのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	とり肉		にんじん ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング	618	2.8
ほうれんそうのコンソメスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ヤーコン エリンギ		油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ローリエ	809	3.6	
6金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	酒 しょうゆ	555	1.7
	ぐだくさんのポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		627	1.9
	わかめのみそじる	とうふ	わかめ		ねぎ しめじ ごぼう		油	みそ 煮干し かつお節	785	2.3
10火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	やきならまんじゅう (幼小:2こ、中職:3こ)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら	キャベツ しょうが にんにく	でんぷん こむぎこ	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	582	1.7
	はるさめとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ	くわわかめ	にんじん	きゅうり	はるさめ		ドレッシング	648	2.0
	ひじきのみそじる	ぶた肉 だいず	ひじき	にんじん	もやし えのきたけ ねぎ		油 ごま	みそ 酒 煮干し かつお節	840	2.5
11水	ドッグパン 牛乳		牛乳			ドッグパン				
	スラッピージョー	ぶた肉 だいず		トマト にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ひよこまめ さとう あおえんどうまめ あかいんげんまめ	油	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	469	2.4
	ごぼうとコーンのサラダ (わふうクリーミードレッシング)			ごまつな	ごぼう きゅうり とうもろこし			ドレッシング	618	3.0
キャベツとマカロニのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ	油	しょうゆ 洋風だし 塩 こしょう	781	3.9	
12木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			たまねぎ しょうが		油	しょうゆ 酒	556	1.8
	きりほしだいこんとツナのサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ		にんじん みずな	キャベツ きりほしだいこん			ドレッシング	632	2.3
こまつなとおぶらあげのみそじる	あぶらあげ		ごまつな にんじん	たまねぎ だいこん			みそ 煮干し かつお節	787	2.8	
13金	きつねうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	ねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん でんぷん		しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節	505	2.7
	牛乳		牛乳						587	3.2
	だいがくいも (幼小:2こ、中職:3こ)					さつまいも さとう でんぷん	油 ごま	しょうゆ みりん 酢	783	4.1
	しばづけあえ	とり肉		みずな にんじん	もやし しばづけ					
16月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ	538	1.6
	キャベツのサラダ (フレンチしろドレッシング)			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり			ドレッシング	609	1.7
	かきたまじる	とうふ たまご	わかめ	にんじん みずな	たまねぎ ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	758	2.1
17火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
	とりとやさいのフリット(2こ)	とり肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう みずあめ	油	塩	513	2.0
	キャベツとひじきのサラダ (わふうフレンチドレッシング)		ひじき	ブロッコリー あかパプリカ	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	633	2.6
	くりとさつまいもの オータムポターージュ	ベーコン	牛乳		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	さつまいも くり 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	774

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	からだのちょうしきととのえるもの 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)
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			609	2.2
	モロのマヨやき	モロ		パセリ	にんにく	オートミール	ノンエッグマヨネーズ 油	塩 こしょう		
	アスパラサラダ (ごうみしおドレッシング)	ハム		アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	なめこのしょうゆじる	あつあげ なたと		にんじん	なめこ ねぎ			しょうゆ 昆布だし 煮干し かつお節 酒 塩		
	みかんヨーグルト		みかんヨーグルト							
19 木	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン			507	2.0
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	油	塩		
	はなやさいサラダ (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			
	むぎとやさいのスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ はくさい	おおむぎ	油	コンソメ 塩 こしょう		
20 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			565	2.1
	ぶたにくのおろしソース	ぶた肉		旬の味 「さば」	だいこん たまねぎ	さとう	油	しょうゆ みりん		
	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	教科連携メニュー 「1年国語サラダで元氣」	ドレッシング			
	さばとはくさいのみそじる	さば		にんじん	はくさい ねぎ こんにやく ほししいたけ しょうが			みそ 酒 和風だし 塩		
23 月	つくばしな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	ごはん しろいんげんまめ	油	カレー粉	561	2.3
	ぶどうジュース					ぶどうジュース				
	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」						
	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 とうもろこし カリフラワー きゅうり		ドレッシング			
	れいとうようなし				ようなしシラップづけ					
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			534	1.8
	とりにくのみそやき	とり肉	美味しおDay メニュー		ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま油 油	ケチャップ しょうゆ みそ 酒		
	みずなのごまサラダ (ごまドレッシング)	ツナ	のり	みずな にんじん	キャベツ	つくば地産地消の日 「サラダ(みずな)」	ドレッシング			
	ひらたけとあつあげのスープ	あつあげ		こまつな にんじん	たけのこ ひらたけ			しょうゆ たらスープ 中華だし 塩 こしょう		
25 水	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん なら	たまねぎ もやし とうもろこし ほししいたけ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん	油	みそラーメンスープの素 みそ がらスープ しょうゆ 塩	526	2.7
	牛乳		牛乳							
	にくまん	ぶた肉			たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こむぎこ さとう パンこ でんぶん	ラード ごま油	しょうゆ 塩 こしょう		
	だいこんとじゃこのサラダ (ボンず)		ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん とうもろこし きゅうり		油	ボン酢		
26 木	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン			492	2.8
	いかカツ(ソース)	いか				でんぶん さとう こむぎこ パンこ	油	ソース 塩こうじ		
	まめとささみのサラダ (コーンクリームドレッシング)	だいたず とり肉		ほうれんそう にんじん	とうもろこし		ドレッシング			
	チンゲンサイとくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいたず		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	でんぶん みずあめ	油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
27 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			513	1.7
	たらのねぎソース	たら			ねぎ にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ 酢		
	こまつなのうめあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし きゅうり うめぼし		ごま			
	はくさいとぶたにくのしょうゆじる	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい しめじ しょうが	はるさめ		しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう		
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			524	2.2
	かにたま	たまご かにかま		にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ	さとう でんぶん	油	塩 酢		
	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 りんご		油 ごま	しょうゆ		
	もずくスープ	とり肉	もずく	にんじん	はくさい たけのこ ほししいたけ		ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩		
31 火	しょくパン(はちみつ)					しょくパン はちみつ			478	1.6
	牛乳		牛乳							
	とうにゅうグラタン	とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ おから でんぶん みずあめ さとう	油	塩 こしょう		
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ エリンギ		油	コンソメ 塩 こしょう		
トマトスープ	とり肉		にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ	しろいんげんまめ		ケチャップ 洋風だし 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



こめ、みずな、ごぼう、こまつな、しめじ、れんこん、なめこ、ひらたけ

\*ありがたい気持ちをこめて、つくばの食材を味わいましょう!



★10月の目標★ 自然の恵みに感謝しよう

10月23日はみんなで食べる学校給食の日です!



つくば市では、毎年1回「みんなで食べる学校給食の日」を実施しています。この日はできるだけ多くの方が給食を食べることができるように配慮した献立になっています。