


令和5年度  10月分献立表  (21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	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					
	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	幼	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	小	622	2.4
	さといもとおおさのみそしる	かまぼこ	おおさ	にんじん	ねぎ えのきたけ	さといも		みそ 煮干し かつお節	中	778	3.0
3火	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン					
	かぼちゃコロquette			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	油	塩		507	2.0
	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			629	2.5
	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		785	3.2
4水	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
	わかめのみそしる	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
5木	しよくパン(はちみつ)					しよくパン はちみつ					
	牛乳		牛乳							478	1.6
	とうにゆうグラタン	とうにゆう		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 でんぷん みずあめ さとう	油	塩 こしょう		642	2.4
	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		757	3.0
トマトスープ	とり肉		トマト 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				
6金	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		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					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		772	2.7
10火	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
11水	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん いら	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 でんぷん	ラード ごま油	しょうゆ 塩 こしょう		645	3.4
	だいこんとじゃこのサラダ (ポンず)		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	ポン酢		825	4.2
12木	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 (フレンチしるどレッシング)			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	
13金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	モロの Mayo 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		609	2.2
	アスパラサラダ (こ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			677	2.6
	なめこのしょうゆじる	あつあげ なると		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		832	3.2
	みかんヨーグルト		みかんヨーグルト								
16月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
	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		565	2.1
	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			642	2.5
	さばとはくさいのみそしる	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		802	3.2
17火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	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		534	1.8
	みずなのごまサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		みずな にんじん	キャベツ		ドレッシング			604	2.0
	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	つくば地産地消の日 「サラダ(みずな)」		しょうゆ がらスープ 中華だし 酒 塩 こしょう		756	2.4

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	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)
18 水	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							
	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	587	3.2
19 木	しばづけあえ	とり肉		みずな にんじん	もやし しばづけ				783	4.1
	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	フロコリー 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	実りの秋メニュー 「さつまいも、くり」 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	3.3
20 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	やきいらまんじゅう (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	きわかめ	にんじん	きゅうり	はるさめ	ドレッシング		648	2.0
	ひじきのみそしる	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
23 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	かにかたま	たまご かにかまぼこ		にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ	さとう でんぷん	油	塩 酢	524	2.2
	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	590	2.6
	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	727	3.3
24 火	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	カレールー 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:幼小2こ、小3こ、中職4こ)					じゃがいも でんぷん	油	塩	638	2.8
	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			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		808	3.5
れいとうようなし				ようなしシラップづけ						
25 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
	「スラッピージョー」はパンにはさんでたべましょう									
	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)			こまつな	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	
26 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
	こまつなとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ		こまつな にんじん	たまねぎ だいこん			みそ 煮干し かつお節	787	2.8
27 金	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン				
	いかカツ(ソース)	いか				でんぷん さとう こむぎこ パンこ	油	ソース 塩こうじ	492	2.8
	まめとささみのサラダ (コーンクリーミードレッシング)	だいず 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		661	3.6
	チンゲンサイとくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きりほしだいこん ほししいたけ	でんぷん みずあめ	油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	803	4.6
30 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
	ふつらやきかまぼこ	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
	いろどりやさしいとたこのサラダ (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 フロコリー	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	2.4
31 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	たらのねぎソース	たら			ねぎ にんにく	でんぷん さとう	油 ごま油	しょうゆ 酢	513	1.7
	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		584	2.0
	はくさいとぶたにくのしょうゆじり	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	733	2.5

※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

*ありがとうございます気持ちをこめて、
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24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配慮した献立になっています。