

令和5年度  10月分献立表  (21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 牛乳	3群 カロテン にんじん みずな	4群 ビタミンC・その他 キャベツ きりぼしだいこん	5群 炭水化物 ごはん	6群 脂質 油		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
2月	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	幼 556	1.8
	きりぼ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 きりぼしだいこん		ドレッシング		小 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	中 787	2.8
3火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	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	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							
4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 でんぶん		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 でんぶん	油 ごま	しょうゆ みりん 酢	587	3.2
	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
5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	でんぶん	油	しょうゆ	538	1.6
	キャベツのサラダ (フレンチしるドレッシング)			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	でんぶん		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	758	2.1
6金	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
	「スラッピージョー」はパンにはさんでたべましょ									
	こぼろとコーンのサラダ (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	
10火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	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	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
11水	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	教科連携メニュー 「1年国語サラダで元氣」	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	
12木	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
	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	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
13金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
	ふつからやきかまぼこ	たら  だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん 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	2.4
16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 でんぶん	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
17火	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 でんぶん	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しる	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

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)	
18 水	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	3.3	
19 木	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	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		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			しょうゆ がらスープ 中華だし 酒 塩 こしょう	756	2.4	
20 金	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 (幼小:1こ、小:2こ、中職:3こ)		おきあみ		えだまめ	こむぎこ さとう でんぶん 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	
23 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	やきにらまんじゅう (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	でんぶん 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	
24 火	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				でんぶん 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 (コーンクリームドレッシング)	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	
	チンゲンサイとにくだんごのスープ	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	803	4.6	
25 水	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			
	ぶどうジュース			「みんなで食べる学校給食の日」			ぶどうジュース			561	2.3
	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)					じゃがいも でんぶん	油	塩	638	2.8	
	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		808	3.5	
26 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 でんぶん みずあめ さとう	油	塩 こしょう	642	2.4	
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー		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				
27 金	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん にら	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	645	3.4	
30 月	だいこんとじゃこのサラダ (ボンズ)		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	825	4.2	
	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	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ 酢	513	1.7	
31 火	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	733	2.5	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
31 火	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	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	


※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

\*ありがたいの気持ちをこめて、  
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25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。

