

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	からだのちようしをとのえるもの 3群 カロテン	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)
21	月	むぎごはん					ごはん むぎ		556	2.1	
		牛乳		牛乳					630	2.4	
		ブルコギ	ぶた肉	かんてん	にんじん にら	たまねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく りんご	さとう	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ コチュジャン 塩	801	2.9
		みずなどもやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)	ハム		みずな にんじん	もやし		ドレッシング			
		キムチスープ	かまぼこ とうふ		チンゲンサイ	だいこん えのきたけ ねぎ ほうさいキムチ			中華だし 酒 しょうゆ 赤みそ しょう		
旬の食材 だいず	火	ペンネナポリタン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト ビーマン	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	ペンネマカロニ さとう	油	洋風だし ケチャップ トマトピューレ ソース 塩 しょう	549	1.7
		牛乳		牛乳						606	1.9
		あげパン(ココア)					ココア		ココア	689	2.2
		はなやさいサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ		にんじん ブロッコリー	きゅうり カリフラワー		ドレッシング			
郡山市 メニュー	水	ごはん					ごはん		540	1.4	
		牛乳		牛乳					616	1.7	
		いわしのみそだれがけ	いわし			しょうが	でんぶん さとう	油	赤みそ みりん しょうゆ	776	2.0
		ごまサラダ (ごまクリームドレッシング)		のり	にんじん	キャベツ もやし		ごま ドレッシング			
24	木	つくばミルクこめこパン					ミルクこめこパン		477	2.2	
		牛乳		牛乳					633	3.0	
		ガーリックマヨチキン	とり肉		にんにく		さとう	ソエッグマヨネーズ 油	しょうゆ	800	3.7
		りっちゃんサラダ (しおドレッシング)	ハム	こんぶ かつお節	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		スターマカロニスープ	ウインナー		にんじん	ほうさい たまねぎ	じゃがいも こめこマカロニ		コンソメ 塩 しょう		
25	金	ごもくあんかけしめん (ソフトしめん+スープ)	とり肉		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ ほししいたけ	ソフトしめん さとう さといも でんぶん		しょうゆ みりん 煮干しだし かつお節だし 酒 塩	520	2.5
		牛乳		牛乳					603	2.9	
		だいがいも (小4まで2こ、小5から3こ)					さつまいも さとう はちみつ でんぶん	油 ごま	しょうゆ 酢	803	3.6
		あぶらあげとじゃこのサラダ (あおじそドレッシング)	油あげ じゃこ		こまつな にんじん	もやし			ドレッシング		
28	月	ピタパン※					ピタパン		573	1.7	
		牛乳		牛乳					630	1.8	
		ぶたひきにくとまめのトマトに	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ	さとう	油	ケイジャンこ しょう コンソメ 塩 トマトソース	771	2.4
		キャベツのフレンチサラダ (フレンチしおドレッシング)			ブロッコリー あかビーマン	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
		さつまいものポタージュ	とういゆ 粉チーズ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さつまいも さとう		米粉シチューの素 塩 しょう ベシメルソース コンソメ		
みんな で 食べる 給食	火	ごはん しろぶどうのジュース※				白ぶどうのジュース	ごはん		588	1.9	
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩	671	2.3
		コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング		845	2.8
		つくばしなかつカレー	ひよこまめ		トマト にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが		油	カレールー カレーこ		
		わなしゼリー※						わなしゼリー			
ハロウィン メニュー	水	パンブキンパン					パンブキンパン		478	2.4	
		牛乳		牛乳					625	2.8	
		クリスマスチキン	とり肉				コーンフレーク こむぎこ パンこ	油	塩 しょうゆ しょうゆ 酒 カレーこ	787	3.5
		パプリカとたこのサラダ (イタリアンドレッシング)	たこ		あかビーマン	キャベツ きゅうり きビーマン		ドレッシング			
実りの秋 メニュー	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		666	2.1	
		さんまのにつけ	さんま			しょうが	さとう		しょうゆ	727	2.3
		きんぴらごぼう	とり肉		にんじん	ごぼう にんにく	さとう	油	しょうゆ みりん 一味唐辛子	865	2.7
		はくさいとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	はくさい だいこん なめこ ねぎ			白みそ 赤みそ 煮干しだし かつお節だし		
		さつまいもとりのタルト※						タルト			

○材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
 ○この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておられません。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

つくば市学校給食レシピを配信しています。
<https://cookpad.com/recipe/7360619>



給食だより

★10月の目標★
自然の恵みに感謝しよう

自然の恵みから、私たちは色々な食べ物をいただいています。

自然の恵みをいただきます！

春夏秋冬・・・旬の食べ物が味わえる
肥沃な大地・・・おいしい農産物が育つ
ゆたかな海・・・様々な魚が食べられる
きれいな川・・・おいしい米が実る

食べ物を粗末にしないようにしましょう！

大切な食べ物も、残してしまうとゴミになります。日本では、毎日大量の食べ物
が捨てられ、大切な自然を汚しています。

こんなことに気を付けよう

- ・作り過ぎ、買い過ぎをしない
- ・野菜等の皮をむき過ぎない
- ・賞味期限の早いものから食べる
- ・苦手な食べ物も一口は食べる

10月29日は「みんなで食べる学校給食の日」です！

食物アレルギーや宗教など、様々な理由で普段給食を食べていない人がいます。この日は、できるだけ多くの人が給食を食べられるように、献立を工夫しています。

食物アレルギーの原因になることが多い「牛乳や乳製品」、「卵」、「肉類」、「魚介類」、「小麦粉製品」、「ナッツ類」を使用していません。さらに、一部の宗教で使うことができない、アルコール類を含む食品や調味料も使用していない献立です。

☆☆献立☆☆

ごはん
白ぶどうのジュース
フライドポテト
コールスローサラダ
つくば市なかよしカレー
和梨ゼリー

つくば市なかよしカレーには、つくば市で採れた新鮮な食材がたくさん使われています。

