



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)		
1	火	ごはん					ごはん			幼	560	2.0	
		牛乳		牛乳						小	676	2.6	
		やきぎょうざ(幼1コ 小中職2コ)	ぶたにく とり		にら	キャベツ しょうが	こむぎこ	豚脂 植物油 ごま油 大豆油 菜種油	しょうゆ みりん 塩 ガラスープ				
		ぶたにくのチャブチエふう	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう でんぷん	ごま ごま油 サラダ油	オイスターソース しょうゆ 塩	中	825	3.1	
2	水	わかめスープ	とうふ	わかめ	ちんげんさい	ながねぎ							
		カレーうどん(ソフトメン)	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ ひらたけ	ソフトメン	サラダ油	カレールウ カレーフレーク 塩 しょうゆ 洋風だし ウスターソース かつおぶし				
		牛乳		牛乳							556	2.3	
		チーズはんぺんフライ	さかなのすりみ チーズ たまご					さとう みずあめ パンこ とうもろこしのこ	植物油 大豆油	塩		651	2.7
3	木	ツナサラダ(ノンオイルかんきつドレッシング)	まぐる水煮		にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング			826	3.4	
		ごはん					ごはん						
		魚の日 さけ	牛乳		牛乳							554	1.7
		さけのしおやき	さけ					サラダ油	塩		611	2.1	
4	金	きりぼしだいごんののもの	さつまあげ あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいごん ほししいたけ	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 和風だし		768	2.6	
		やさいたっぷりみそしる	とうふ		にんじん こまつな	だいごん ながねぎ はくさい ぶなしめじ			味噌 にぼし かつおぶし				
		テーブルロールパン					テーブルロールパン						
		牛乳		牛乳								543	1.8
7	月	ハンバーグデミグラスソースかけ	とりにく			たまねぎ やさいペースト	さとう でんぷん じゃがいも	サラダ油 豚脂	デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 塩		680	2.3	
		イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)	ぶたにく		アスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング			835	3.0	
		コーンスープ		牛乳 なまクリーム	パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター	ポタージュの素 こしょう				
		ごはん					ごはん					625	2.0
8	火	魚の日 いわし	前野小リクエストメニュー										
		わかめごはん		わかめ			ごはん		塩 昆布エキス		764	2.8	
		牛乳(コーヒー牛乳の素)		牛乳			ミルク				826	3.3	
		とりにくのからあげ(1人2個)	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん こむぎこ	大豆白絞油	しょうゆ 酒		975	4.1	
9	水	かいそうサラダ(ノンオイルあおしドレッシング)	わかめ こんぶ(きわかめ のり つゆま)			きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング					
		とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	だいごん ながねぎ ごぼう こんにやく	じゃがいも		味噌 だしにぼし かつおぶし				
		やきプリンタルト					やきプリンタルト						
		ホットドック(せわれコッペパン、フランクフルト、バックケチャップ)	フランクフルト				せわれコッペパン	サラダ油	ケチャップ		518	2.4	
10	木	牛乳		牛乳							586	2.7	
		ごろごろサラダ(わふうクリームドレッシング)			にんじん ブロッコリー アスパラガス	カリフラワー		ドレッシング			741	3.5	
		アルファベットスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ		塩 こしょう しょうゆ 洋風だし				
		ごはん					ごはん					618	1.6
11	金	魚の日 いわし	いわしのこうそうパンこやき	いわし	チーズ	あかピーマン にんじん ドマド パセリ	パンこ さとう	オリーブオイル サラダ油	塩 チキンエキス しょうゆ		679	1.8	
		はるさめとハムのサラダ(かおりごまドレッシング)	ローズハム			きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング			844	2.3	
		じゃがいものみそしる			にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		味噌 だしにぼし かつおぶし				
		ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー						
15	火	ミニくるパン(幼なし)					くるパン				415	2.4	
		牛乳		牛乳									
		やきそば	ぶたにく	あおりの	にんじん ピーマン	キャベツ もやし	むしちゅうかめん	サラダ油	塩 こしょう やきそばソース 中濃ソース ウスターソース		661	3.5	
		とうふナゲット(幼1個小中職2個)	いとより とうふ とうにゅう			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	大豆油 植物油	塩 ポークエキス		848	4.6	
16	水	きのこだいずとわかめのサラダ(パンパンジードレッシング)	だいず	わかめ	にんじん	ぶなしめじ えのきたけ		ドレッシング					
		ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳								558	1.7
		つくばどりチーズチキンカツ(ソース)	とりにく	チーズ			パンこ こむぎこ	大豆油	中濃ソース		612	1.8	
17	木	たくあんをあえもの	こまつな		たくあん もやし キャベツ				塩 こしょう コンソメ		764	2.2	
		たまごスープ	たまご とうふ		にんじん	たまねぎ えのき			塩 こしょう コンソメ				
		魚の日 さんま	もやしにくみそラーメン(ソフトちゅうかめん)	ぶたにく		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし もやし	ソフトちゅうかめん	サラダ油 ごま油	味噌 しょうゆ みりん 豆板醤 味噌ラーメンスープ 中華スープ		576	2.9
		牛乳		牛乳								677	3.5
17	木	にくまん	ぶたにく		ほししいたけ きくらげ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ しょうが にんにく	さとう こむぎこ でんぷん パンこ	豚脂 牛脂 ごま油	しょうゆ 塩 酒 オイスターソース		868	4.5	
		だいごんのサラダ(ノンオイルかんきつドレッシング)	だいず		にんじん	だいごん きゅうり		ドレッシング					
		むぎごはん					むぎ ごはん						
		牛乳		牛乳								584	1.5
17	木	さんまのごまちゃんやき	さんま			しょうが	ごま サラダ油	しょうゆ			644	1.8	
		りっちゃんサラダ(わふうドレッシング)	ローズハム 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			819	2.3	
		はくさいとりにくのスープ	とりにく		にんじん	ほししいたけ たまねぎ ほししいたけ		ごま油	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ				
		教科書 連携メニュー											

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・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	金	ミルクパン						ミルクパン		532	2.1	
カル ちゃん メニュー		はっこうにゆう(ブレン)		はっこうにゆう						699	2.7	
		クリームシチュー	ベーコン とり	にんじん	たまねぎ			じゃがいも こむぎこ	サラダ油 バター	塩 こしょう 洋風だし シチューのもと	898	3.6
		いわしのかりかりフライ	まいわし		しょうが			まどう でんぶん しょうがも ほうれんまい かまぼこ	菜種油 大豆油 パーム油	塩		
		きりほしたいこんのカミササラダ (たまねぎドレッシング)	かまぼこ	にんじん		きりほしたいこん ごぼう えだまめ			ドレッシング			
21	月	ごはん					ごはん			579	1.6	
郡山市 郷土料理 いかにんじん じゆう		牛乳		牛乳						640	1.9	
		とりにくのてりや;	とりにく		しょうが			さとう	サラダ油	しょうゆ 酒 みりん 焼き鳥のたれ	806	2.4
		いかにんじん	いか	にんじん	えだまめ			さとう		酒 しょうゆ		
		じゆう	ほたてが いちくわ とうふ さつまあげ	にんじん	ふき みず わらび ごぼう たけのこ しょうが こんにやく			さとも		しょうゆ みりん		
22	火	ごはん					ごはん			617	1.8	
みんなで 食べる 学校給食 の日		しろぶどうのジュース			白ぶどうのジュース					708	2.2	
		つくば市なかよしカレー	ひよこめ	にんじん トマト ほうれんそう	ぶなしめじ ごぼう れんこん たまねぎ にんにく しょうが			サラダ油	アレルゲンフリーカレーフレーク カレールウ カレー粉	899	2.9	
		フライドポテト						じゃがいも	パーム油 大豆油	塩		
		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	カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし				ドレッシング			
	わなしゼリー						和なしゼリー					
23	水	コッペパン					コッペパン			475	1.9	
牛乳		牛乳		牛乳						597	2.5	
		ブレンオムレツ(ケチャップ)	たまご					さとう でんぶん	サラダ油	塩 ケチャップ	747	3.1
		こまつなとひじきのごまサラダ (かおりごまドレッシング)	ひじき	こまつな にんじん	ひらたけ				ごま ドレッシング			
		ポトフ	ウインナー とりにく	にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ			じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		
24	木	ごはん					ごはん			602	1.9	
魚の日 さば		牛乳		牛乳						657	2.3	
		さばのねぎみそやき	さば		ながねぎ しょうが			さとう	サラダ油	しょうゆ 酒 みりん 味噌	827	2.9
		もやしとわかめのあえもの	とりにく	わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし				塩 昆布エキス		
		さつまいものみそしる		にんじん	たまねぎ えのきたけ			さつまいも		味噌 だしにほし かつおぶし		
25	金	ソフトフランスパン(チョコクリーム)					ソフトフランスパン チョコクリーム			487	1.7	
牛乳		牛乳		牛乳						599	2.2	
		マーメレードチキン	とりにく		レモン(果汁)			マーメレードジャム		白ワイン しょうゆ	742	2.9
		フロッキーサラダ (わふうクリームドレッシング)	まぐる水煮	にんじん あかペーパン フロッキー	とうもろこし				ドレッシング			
		きのこのスープ	とうふ	にんじん	たまねぎ ひらたけ ぶなしめじ					塩 こしょう コンソメ しょうゆ		
28	月	ごはん					ごはん			528	1.4	
牛乳		牛乳		牛乳						581	1.6	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		たまねぎ しょうが			さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒	731	2.0
		キャベツとコーンのあえもの (サウザンアイランドドレッシング)		にんじん	キャベツきゅうり とうもろこし				ドレッシング			
		とうふとひらたけのみそしる	とうふ	にんじん こまつな	ひらたけ ながねぎ					味噌 だしにほし かつおぶし		
29	火	むぎごはん					むぎ ごはん			684	2.0	
牛乳		牛乳		牛乳						737	2.4	
		ピビンバ	ぶたにく	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし ぜんまい			さとう	菜種油 ごま ドレッシング	酒 みりん しょうゆ コチュジャン	968	3.2
		はるまき		にんじん	キャベツ たまねぎ			はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	豚脂 大豆油	しょうゆ 塩		
		さつまいものサラダ (ノンエッグマヨネーズ)		チーズ	にんじん	えだまめ			さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		
30	水	けんちんうどん(ソフトめん)	ぶたにく あぶらあげ	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ ぶなしめじ			ソフトめん	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 塩 だしにほし かつおぶし	460	1.8
牛乳		牛乳		牛乳						579	2.5	
		てりやきミートボール (幼1個小中職2個)	とりにく		たまねぎ ながねぎ			パンこ でんぶん さとう	菜種油 植物油	酒 しょうゆ 塩 チキンエキス	739	3.1
		いかともやしのサラダ (わふうドレッシング)	いか			もやし きゅうり キャベツ			ごま ドレッシング			
		ごはん						ごはん				
31	木	牛乳		牛乳						612	1.8	
魚の日 ぶり		ぶりかつ(ソース)	ぶり		キャベツ			パンこ こむぎこ でんぶん	植物油 大豆油	塩 ほたてエキス 中濃ソース	659	1.9
		かぼちゃのあまに		かぼちゃ				さとう		しょうゆ みりん 塩	814	2.3
		とうふとこまつなのスー	とうふ	にんじん こまつな	ひらたけ				ごま油	中華スープ ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		
		ハロウィンデザート						ハロウィンデザート				

○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。
○この献立表には微量の食品及び調味料は記載していません。
○けいらんは「たまご」と表記します。



つくば市学校給食レシピを配信しています。
こちらのQRコードからご覧ください。
クックパッド つくば市 で検索できます。

給食だより

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

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、毎日大量の食べ物捨てられ、大切な自然を汚しています。

食べ物を粗末にしないようにしましょう！

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月の目標★
自然の恵みに感謝しよう

10月22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
つくば市なかよしカレー
フライドポテト
コールスローサラダ
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

今月の地場産物
ごぼう・こまつな・ほうれんそう
ながねぎ・れんこん・しめじ・ひらたけ

10月8日(火)は
前野小学校の
リクエストメニューです
お楽しみにね