

令和7年度

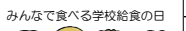
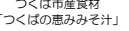


10月分献立表(訂正版) (22回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Aブロック(東幼 二の宮幼 東小 二の宮小 小野川小 柳橋小 谷田部小 谷田部中 谷田部東中)

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		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)
			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		
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	実りの秋 給食	さばのしおこうじやき	さば	旬の味 「さば」				油	塩麴	幼 522
		おかかあえ(しょうゆ)	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ	小 596
		さつまじる	とり肉		にんじん	だいこん ねぎ こんにやく しめじ	さつまいも		みそ かつお節 煮干し	中 742
2	木	コッペパン(キャラメルクリーム) 牛乳		牛乳			コッペパン キャラメルクリーム			
		とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん		さとう	油	ケチャップ 酒 ソース 塩	477
		ごぼうとえだまめのサラダ (パンパンジードレッシング)			にんじん	ごぼう えだまめ きゅうり		ドレッシング		590
		コンソメスープ	ウインナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	ひよこめ	油	コンソメ 塩 こしょう	731
3	金	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉	わかめ	にんじん	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 でんぶん	油	みそラーメンスープの素 がらスープ みそ しょうゆ 塩	
		牛乳		牛乳						495
		やきぎょうざ (幼:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	642
		ツナとかりフラワーのサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん	カリフラワー えだまめ		ドレッシング		818
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	お月見 給食	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 酒	643
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	ドレッシング		
		おつきみじる	とり肉 たら あぶらあげ とうにゅう だいず		にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ	さといも でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し	735
		おつきみゼリー					おつきみゼリー			914
7	火	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン			
		ケチャップにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ	油 ラード	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ ソース 塩 こしょう	432
		だいずとさつまいものサラダ (わふうクリーミードレッシング)	だいず	旬の味 「だいず」	ブロッコリー		さつまいも	ドレッシング		601
		やさしいかボールのスープ	たら いか		にんじん こまつな	もやし ほししいたけ	はるさめ さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	738
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		わふうハンバーグ	ぶた肉 とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ラード 油	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう	547
		やさしいのしりしり	ツナ かつおぶし		こまつな にんじん	もやし		油	昆布だし しょうゆ	628
		じゃがいものみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し	782
9	木	キャロットパン					キャロットパン			
		のむヨーグルト(ブルーベリー)		のむヨーグルト						
	目の愛護 デー給食	たらいそペフライ	たら	あおのり			パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう	440
		かぼちゃのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			かぼちゃ いんげん にんじん			ドレッシング		589
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ カリフラワー	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	757
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ こむぎこ さとう でんぶん みずあめ	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	575
		チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう	666
		たまごいりちゅうかうコンソメスープ	たまご ベーコン		にんじん にら	とうもろこし たまねぎ	でんぶん		中華だし 塩 こしょう	820
14	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			
		ビビンバ	ぶた肉		あかバブリカ みどりバブリカ	きりぼしだいこん きバブリカ にんにく しょうが	さとう	油	しょうゆ 酒 コチュジャン 甜麴醬	584
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)	かまぼこ		ほうれんそう	もやし		ドレッシング		
		わかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	はるさめ		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	650
		ヨーグルト		ヨーグルト						809
15	水	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン			
		こもちししゃもフライ (幼:1こ、小中職:2こ)	こもちししゃも	旬の味 「ししゃも」			パンこ こむぎこ	油	こしょう	469
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん いんげん	とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		649
		オニオンスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	788
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	教科連携 メニュー	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが	1年国語「サラダで元氣」	油	しょうゆ 酒 みりん	547
		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		621
		なめこのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	770
17	金	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	
		牛乳		牛乳						524
		きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	油	塩	601
		だいこんとじゃこのサラダ (ポンず)		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	だいこん		油	ポン酢	743
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		とうふステーキのそぼろあんかけ	とうふ ぶた肉			えのきたけ とうもろこし	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒	528
		きりぼしだいこんとハムのサラダ (かんきつドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きりぼしだいこん		ドレッシング		575
		はくさいとごぼうのみそしる			にんじん	はくさい ねぎ ごぼう ほししいたけ			みそ かつお節 煮干し	734

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		からだのちょうしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
			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				
21	火	つくばこめこパン 牛乳		牛乳				こめこパン				
		やさしいコロッケ(ソース)	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	ソース 塩 こしょう	507	2.5	
		はなやさいのカラフルソテー	ツナ		ブロッコリー にんじん あかパプリカ みどりパプリカ	カリフラワー きパプリカ にんにく	旬の味 「さつまいも」 	油	コンソメ 塩 こしょう	639	3.2	
		さつまいものとうにゅうポタージュ	とり肉 とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	さつまいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ ローリエ 塩 こしょう	807	4.0	
22	水	つくばしなかなカレーライス(ごはん)			かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん しめじ にんにく しょうが	ごはん しろいんげんまめ	油	カレールウ カレー粉			
		ぶどうジュース					ぶどうジュース			602	1.9	
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩			
		はなやさいサラダ (クリーミーフレンチドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし きゅうり			ドレッシング	687	2.3	
		みかんゼリー					みかんゼリー			870	2.9	
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	油	酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩 昆布だし	554	1.9	
		たくあんあえ			にんじん	もやし きゅうり たくあん		ごま		617	2.2	
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらす グリーンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	780	2.7	
24	金	ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネ さとう	油	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう			
		ミニテーブルロール 牛乳		牛乳			ミニテーブルロール			526	2.0	
		しろみざかなフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)	たら	おきあみ あおのり			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	塩	668	2.5	
		かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ すぎのり つのまた	にんじん	こんにゃく きゅうり			ドレッシング	787	3.0	
27	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
		えびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう みずあめ	油	塩 ほたてエキス こしょう	606	1.8	
		ちゅうかくらげのあえもの	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり とうもろこし		ごま		680	2.1	
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	ねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	でんぶん さとう	油 ごま油	甜麺醤 みそ しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし 豆板醤	877	2.8	
28	火	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	でんぶん	油	しょうゆ 酒	529	1.4	
		キャベツとコーンのサラダ (ごまドレッシング)		つくば市産食材 「つくばの恵みみそ汁」 	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		600	1.6	
		つくばのめぐみみそしる	とうふ		にんじん みずな	はくさい ねぎ ひらたけ			みそ かつお節 煮干し	748	2.0	
29	水	ピーンズパン 牛乳		牛乳			ピーンズパン					
		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	571	1.7	
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	705	2.1	
		チリピーンズ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも ひよこまめ しろいんげんまめ あおえんどうまめ あかえんどうまめ	油	ケチャップ ソース 赤ワイン チリパウダー 塩 こしょう	892	2.7	
30	木	ごはん 牛乳		牛乳	郡山市の郷土料理から「重(じゅう)」が登場します。 具だくさんの汁物で、祝いの席などでよく食べられています。		ごはん					
		ニラまんじゅう (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		にら	キャベツ たけのこ	こむぎこ みずあめ でんぶん さとう	ラード 油 ごま油	しょうゆ 塩 コチュジャン こしょう	511	1.7	
		こまつなのしそひじきあえ		しそひじき	こまつな ブロッコリー	とうもろこし				633	2.4	
		じゅう	さつまあげ ちくわ ほたて こうや豆腐		にんじん	こんにゃく たけのこ ごぼう わらび うわばみそう ふき しょうが	さといも		しょうゆ みりん 塩 だし昆布 かつお節	771	2.8	
31	金	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン					
		ブレンオムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢	567	2.4	
		グリーンサラダ (フレンチしろドレッシング)			アスパラガス にんじん	きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング		671	2.8	
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ 赤ワイン ケチャップ ソース	791	3.5	

※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。

今月の地場産食材

こまつな ねぎ れんこん しめじ なめこ ひらたけ にんじんペースト 米 米粉

お知らせ
右のQRコードから、
学校給食レシピがご覧
いただけます。

給食だより

10月22日(水)は『みんなで食べる学校給食』の日です！

今月の目標

『感謝の気持ちをもって食事をしよう』

食べ物は、もとはすべて生き物で、牛や豚、魚などの動物、米や野菜などの植物の命をいただいて、わたしたちは生きています。いただいた命を無駄にすることなく、感謝の気持ちをもって食べましょう。

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、できるだけたくさんの方が食べられるよう、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」、「小麦製品」、「ナッツ類」などの特定原材料28品目を使用していません。

いつもは給食を食べていない人も、みんなと一緒に給食を楽しんでくれたら嬉しいです。

イラスト:『家庭とつながる!新食育ブック②③』小川万紀子監修 少年写真新聞社刊