

令和7年度

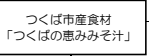


10月分献立表(訂正版) (22回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荃崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荃崎第二小 荃崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荃崎中)

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)	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				
1	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン					
		ブレーンオムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢	幼 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		小 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	中 791	3.5	
2	木	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	2.0	
		やさいのしりしり	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	2.4	
		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	3.0	
3	金	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 ポークエキス しょうゆ ソース 塩 こしょう	432	2.3	
		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		ブロッコリー		さつまいも	ドレッシング		601	3.1	
		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	3.9	
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				さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒	643	1.9	
		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	2.2	
		おつきみゼリー					おつきみゼリー			914	2.7	
7	火	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「サラダで元気」	油	しょうゆ 酒 みりん	547	1.8	
		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	2.1	
		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	2.7	
8	水	キャロットパン					キャロットパン					
	目の養護 デー給食	のむヨーグルト(ブルーベリー)		のむヨーグルト								
		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	2.0	
		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	2.7	
		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	3.4	
9	木	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	1.9	
		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	2.4	
		たまごいりちゅうかふうコンスープ	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	2.9	
10	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	495	2.6	
		牛乳		牛乳						642	3.3	
		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	818	4.2	
		ツナとカリフラワーのサラダ (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				
14	火	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				パンこ こむぎこ	油	こしょう	469	1.9	
		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	2.7	
		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	3.4	
15	水	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	
		マーボーどうふ	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	甜麺醬 みそ しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし 豆板醬	877	2.8	
16	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 しらたき 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	
17	金	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	2.4	
		ごぼうとえだまめのサラダ (パンバ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	2.9	
		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	ひよこまめ	油	コンソメ 塩 こしょう	731	3.6	
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	栗りの秋 給食	さばのおこうじやき	さば					油	塩麴	522	1.7	
		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	596	2.0	
		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	742	2.3	

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	つくばしなかしカレーライス(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	602 687 870	1.9 2.3 2.9
ぶどうジュース						ぶどうジュース					
フライドポテト						じゃがいも	油	塩			
はなやさいサラダ (クリーム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			
みかんゼリー						みかんゼリー					
22	水	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。 貝だくさんの汁物で、祝いの席などでよく食べられています。		ごはん			511 633 771	1.7 2.4 2.8
	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			
	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						
	じゅう	さつまあげ ちくわ ほたて こうやどうふ		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			
	23	木	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				
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		油	コンソメ 塩 こしょう				
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				
24	金	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			529 600 748	1.4 1.6 2.0	
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				
キャベツとコーンのサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング					
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				
27	月	むぎごはん 牛乳		牛乳		むぎごはん					584 650 809
ビビンバ	ぶた肉		あかパプリカ みどりパプリカ	きりぼしだいこん きパプリカ にんにく しょうが	さとう	油	しょうゆ 酒 コチュジャン 甜麺醬				
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				
ヨーグルト		ヨーグルト									
28	火	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	526 668 787	2.0 2.5 3.0
ミニテーブルロール 牛乳		牛乳			ミニテーブルロール						
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				
かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ すきのり つまた	にんじん	こんにゃく きゅうり			ドレッシング				
29	水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			528 575 734		
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				
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					
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				
30	木	ピーンズパン 牛乳		牛乳		ピーンズパン				571 705 892	1.7 2.1 2.7
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				
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					
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				
31	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									
きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	油	塩				
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				

※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。

今月の地産産食材

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21日(火)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、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