



Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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				
1	水	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	幼 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	旬の味 「だいず」	ブロッコリー		さつまいも	ドレッシング		小 601 3.1
		やさしい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	中 738 3.9
2	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
3	金	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 酒	
		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		643 1.9
		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
6	月	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
7	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			
		ビビンバ	ぶた肉		あかパプリカ みどりパプリカ	きりほしだいこん 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 甜麺醤	
		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		584 2.1
		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 2.5
		ヨーグルト		ヨーグルト						809 3.0
8	水	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 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	ひよこめ	油	コンソメ 塩 こしょう	731 3.6
9	木	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	みそラーメンの素 がらスープ みそ しょうゆ 塩	
		牛乳		牛乳						495 2.6
		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 3.3
		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		818 4.2
10	金	キャラットパン					キャラットパン			
		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
14	火	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			
		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	771 2.8
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		とりにくのからあげ	とり肉	つくば市産食材 「つくばの恵みみそ汁」		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)			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
16	木	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 (あおじドレッシング)		わかめ こんぶ すきのり 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
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		さばのしおこうじやき	さば	旬の味 「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 こんにゃく 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		からだのちようしきをとのえるもの		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				
20	月	つくばしなこカレーライス(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	1.9
		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				
		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		
		みかんゼリー					みかんゼリー				
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			547	1.8
	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		
		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			
			なめこのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	なめこ ねぎ				
22	水	つくばこめパン 牛乳		牛乳			こめこパン			507	2.5
		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	旬の味 「さつまいも」 	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		
23	木	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	524	2.9
		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		
24	金	くらパン 牛乳		牛乳			くらパン			469	1.9
		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		
		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			
		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		
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			528	1.8
		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		
28	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			567	2.4
		ブレンオムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢		
		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			
		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		
29	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			606	1.8
		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		
		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			
		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		
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			547	2.0
		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		
		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		
		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		
31	金	ビーンズパン 牛乳		牛乳			ビーンズパン			571	1.7
		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			
		チリビーンズ	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

※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20日(月)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