

令和7年度



10 月分献立表

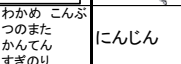
(22回)



Aブロック(竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 並木小 葛城小 竹園東中)

桜学校給食センター

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	からだのちょ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)
1	水	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン				
		いかのレモンあげ	いか				でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン汁	幼 469	2.5
		コーンとえだまめのサラダ (フレンチしろドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング		小 615	3.2
		トマトスープ	とり肉		にんじん いんげん トマト	にんにく たまねぎ		油	ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう	中 722	3.9
2	木	こおりやまブラックラーメン (ソフトちゅうかめん)	なると		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし メンマ	ソフトちゅうかめん	油	ブラックラーメンスープの素 がらスープ しょうゆ こしょう		
		牛乳		牛乳						504	3.5
		ねぎチャーシュー	ぶた肉 だいず			もやし ねぎ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 塩焼肉のたれ 中華だし こしょう 塩	615	4.3
		いかににんじん	するめ	こんぶ	にんじん		さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	815	5.6
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ だいこん にんにく しょうが	さとう	ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	534	1.4
		フルーツナタデココ				バインアップル	ナタデココ りんごゼリー			632	1.7
		いものこじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく	さといも		みそ 煮干し かつお節	763	2.0
6	月	ダイスチーズパン 牛乳		牛乳			ダイスチーズパン				
		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	油	塩	497	2.1
		れんこんとひじきのサラダ (あおじそドレッシング)	ツナ	ひじき	こまつな にんじん	れんこん	さとう でんぶん		ドレッシング	623	2.7
		むぎのスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも おおむぎ	油	コンソメ 塩 こしょう	787	3.4
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		チャプチェ	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ キャベツ にんにく	はるさめ さとう でんぶん	ごま油 油	しょうゆ 塩	528	1.9
		かんこくふうのりあえ (かんこくナムルドレッシング)	ハム	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		594	2.3
		ワンタンスープ	ぶた肉 だいず		にんじん こまつな	ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが	こむぎこ でんぶん	ラード 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう 酒 チキンエキス オイスターソース	753	2.8
8	水	ごもごごはん 牛乳	とり肉 あぶらあげ	こんにゃく 牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう	油	しょうゆ みりん		
		しおだれチキン	とり肉				さとう	油	塩焼肉のたれ 酒 レモン汁	532	2.6
		だいこんサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング		607	3.0
		はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ			みそ 煮干し かつお節	753	3.8
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが		油	しょうゆ 酒 みりん	545	2.0
		ブロッコリーサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		620	2.3
		ちゃんぽんふうはるさめスープ	なると		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし たけのこ	はるさめ		ちゃんぽんスープの素 塩 こしょう	770	2.9
10	金	ごはん					ごはん				
		のむヨーグルト(ブルーベリー)		のむヨーグルト							
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	みそ しょうゆ 甜面醤 中華だし オイスターソース 豆板醤 酒	612	2.0
		あげぎょうざ(2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう	684	2.4
		ちゅうかくらげサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり だいこん とうもろこし		ドレッシング ごま		846	2.8
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ホイコーロー	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	さとう でんぶん	油	みそ しょうゆ みりん 甜面醤 酒 中華だし 豆板醤 塩	519	2.0
		パンバンジーサラダ (パンバンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		589	2.4
		ちゅうかスープ	あつあげ	くわかめ	にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ きくらげ	でんぶん	ごま油	塩ラーメンスープの素 塩 こしょう	745	2.9
15	水	やきそば	ぶた肉	あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	むしちゅうかめん	油	ソース 焼きそばソース オイスターソース 塩 こしょう		
		ミニくろパン 牛乳		牛乳			くろパン			553	3.1
		たこやき	たこ			キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ	油	かつおだし	657	3.8
		しばづけあえ	ちくわ		みずな にんじん	もやし しばづけ				792	4.8
16	木	なごやきしめん(きしめん) (かつおぶし)	とり肉 かまぼこ あぶらあげ かつおぶし		にんじん ほうれんそう	ねぎ	郷土料理 【愛知県】	きしめん	しょうゆ みりん かつお節 こんぶだし 塩		
		牛乳		牛乳						546	2.8
		かんてんサラダ (しおちゅうかドレッシング)		かんてん くわかめ	こまつな にんじん	とうもろこし		ドレッシング		626	3.3
		きなこあげパン	きなこ				コッペパン グラニューとう	油	塩	773	4.1
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		さばのみそに	さば	旬の味「さば」	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう でんぶん		みそ みりん	531	1.8
		ごまあえ						ごま	ごま和えの素	583	2.0
		かきたまじる	たまご とうふ とり肉		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 煮干し かつお節 塩	748	2.6

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				
20	月	ペーストキャロットパン 牛乳		牛乳				ペーストキャロットパン				
		にくだんごトマトソース (幼:1こ、小〜中職:2こ)	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ		パンこ さとう でんぶん	油 ラード	酢 ケチャップ しょうゆ 塩 ソース ポークエキス こしょう	432	1.3
		マセドアンサラダ (わふうクリームドレッシング)			にんじん	きゅうり とうもろこし		さつまいも	ドレッシング		598	1.9
		とうにゅうコーンポタージュ	とうにゅう ベーコン		にんじん	とうもろこし たまねぎ			油	塩 こしょう ローリエ	735	2.3
21	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		タンドリーチキン	とり肉			にんにく		さとう	油	ケチャップ ソース カレー粉	527	1.4
		かにかまサラダ (フレンチしろドレッシング)	かにかま		にんじん きパプリカ	キャベツ きゅうり			ドレッシング		594	1.7
		ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ			洋風だし 塩 こしょう	744	2.0
22	水	わかめごはん 牛乳		牛乳				わかめごはん				
教科連携 メニュー		こもちししゃものフリッター (幼小1〜2:1こ、小3〜中職:2こ)	ししゃも	旬の味「ししゃも」				パンこ こむぎこ	油	塩 こしょう	549	2.2
		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	1年国語「サラダでげんき」	ドレッシング			656	2.8
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しょうが こんにゃく		じゃがいも		みそ 煮干し かつお節	802	3.4
23	木	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	酒 しょうゆ	521	1.6
		みずなのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		みずな にんじん	もやし			ドレッシング		591	1.8
		わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ				みそ 煮干し かつお節	736	2.3
24	金	むぎごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		いわしのうめに	いわし			うめぼし		さとう 水あめ		しょうゆ 酢	547	1.8
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			600	2.0
		かぶのみそしる	あぶらあげ		にんじん	かぶ ねぎ しめじ				みそ 煮干し かつお節	735	2.2
27	月	ドッグパン 牛乳						ドッグパン				
		やきロングウィンナー (やさしいっぱいケチャップ)	ウィンナー							やさしいっぱいケチャップ	501	2.3
		グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス	キャベツ きゅうり	旬の味「さつまいも」「くり」	ドレッシング			633	4.9
		オータムポタージュ	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし	さつまいも くり しろいんげんまめ	油		ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	799	3.6
28	火	つくばしななよしカレーライス (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		カレールー カレー粉		
みんなで 食べる 学校給食 の日		ぶどうジュース					ぶどうジュース				603	1.9
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩		686	2.2
		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			871	2.8
		みかんゼリー					みかんゼリー					
29	水	つくばこめこパン 牛乳		牛乳				こめこパン				
		さけのアイオリふうパンこやき	さけ			にんにく		パンこ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	レモン汁	529	1.8
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)			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			684	2.4
		とりにくとだいずのメキシコに	とり肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	でんぶん	油		ケチャップ 赤ワイン チリパウダー 洋風だし 塩 こしょう	858	3.0
30	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		だしまきたまご	たまご				さとう でんぶん			酢 しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし みりん	545	1.8
		にくじゃが	ぶた肉	しらたき	にんじん さやえんどう	たまねぎ しらたき ほししいたけ	じゃがいも さとう	油		しょうゆ さけ みりん	608	2.1
		あつあげとひらたけのみそしる	あつあげ		にんじん	だいこん ひらたけ ねぎ				みそ 煮干し かつお節	765	2.6
31	金	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん				
実りの秋 メニュー		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	605	1.8
		かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり こんにゃく とうもろこし			ドレッシング		650	2.0
		さんこんごさいのみそしる			にんじん こまつな いんげん	だいこん はくさい ねぎ ごぼう しょうが				みそ 煮干し かつお節	818	2.5

※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。

給食だより



10月28日(火)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ることができない人がいます。
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・乳製品」「卵」「小麦」「ナッツ類」などの特定原材料28品目を使用しません。また、一部の宗教で 食べる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ません。

市内全ての公立幼稚園、小中学校、義務教育学校、中等教育学校で統一メニューとして提供します！



「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。

イラスト:「家庭とつながる!新食育ブック①③④」 小川万紀子監修 少年写真新聞社刊

今月の 地場産食材

お米、米粉、
水菜、小松菜、
ほうれん草(10/20〜)、
ねぎ、しめじ、
れんこん、
ひらたけ、
にんじんペースト

