

令和7年度



10月分献立表

(22回)



Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

桜学校給食センター

Main table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 主な材料と食品分類 (Main Ingredients and Food Classification), 調味料他 (Seasonings), and 栄養価 (Nutritional Value). The table lists daily menu items and their corresponding ingredients and nutritional information.

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	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)		
20	月	ダイスチーズパン 牛乳		牛乳				ダイスチーズパン					
		かぼちゃクロック			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	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				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	
21	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 甜面醬 酒 中華だし 豆板醬 塩	519	2.0	
		パンパンジーサラダ (パンパ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	くきわかめ	にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ さくらげ		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	
22	水	つくばこめパン 牛乳		牛乳				こめこパン					
		さけのアイオリふうパンこやき シーザーサラダ (シーザードレッシング)	さけ		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		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	
		とりにくとだいのメキシコに	とり肉 だいず	旬の味 「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	684	2.4	
		とりにくとだいのメキシコに	とり肉 だいず	旬の味 「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	
23	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	
24	金	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん					
		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	605	1.8	
		かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)		わかめ こんぶ つつまた かんてん すじのり	にんじん	もやし きゅうり こんにやく 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	
27	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 (わふうクリーミードレッシング)			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	
28	火	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	
29	水	わかめごはん 牛乳		牛乳				わかめごはん					
		こも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 しょうが こんにやく		じゃがいも		みそ 煮干し かつお節	802	3.4	
30	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 (ごまだレッシング)	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	
31	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	

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

※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月の給食目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう

わたしたちの食事は、自然の恵みや食料を生産する人・運ぶ人・調理する人など多くの人によって支えられています。感謝の気持ちをもって食事をいただきましょう。



10月7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、できるだけ多くの方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。



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

