

令和7年



10月 月分献立表

(22回)



Aブロック(上郷幼稚園・大穂幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・要小学校・前野小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

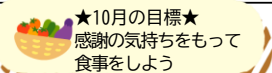
日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちょうしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	水	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳						幼 504	2.2
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも パンこ	油	塩	小 644	2.8
		キャベツとウインナーのソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし		油	ペペロンチーノシーズニング 白ワイン	中 838	3.7
		やさいスープ	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぶん 水あめ じゃがいも	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
2	木	ごはん のりふりかけ		のりふりかけ			ごはん				
		牛乳		牛乳						607	1.8
		あげしゅうまい (全2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	油	塩	669	2.0
		はるさめときくらげのサラダ (ちゅうかドレッシング)	とり肉		にんじん	きゅうり もやし きくらげ	はるさめ	ドレッシング		815	2.2
		ちゅうかふうコンスープ	ベーコン とうふ たまご		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし ほししいたけ	でんぶん	ごま油	がらすープ 中華だし 塩 こしょう		
3	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						540	2.0
		とうふステーキのあまずあんかけ	とうにゅう			たまねぎ	でんぶん さとう	油	酒 しょうゆ 酢	604	2.4
		くきわかめのいために	ぶた肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん	こんにやく	さとう	油	みりん 酒 しょうゆ	777	3.0
		とうにゅうみそしる	とり肉 とうふ とうにゅう		こまつな	ごぼう ねぎ	さといも	油	酒 みそ かつお節だし 煮干しだし		
6	月	ごはん					ごはん				
減塩の日 メニュー		牛乳		牛乳						562	1.7
		ちぐさやき	たまご		にんじん	ねぎ	さとう でんぶん	油	チキンスープ 酢	629	1.8
		いそかあえ(しょうゆ)	ツナ	のり	にんじん こまつな	もやし			しょうゆ	791	2.1
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	酒 しょうゆ みりん		
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
お月見 メニュー		とりにくのみそてりやき	とり肉			しょうが	さとう		酒 しょうゆ みそ みりん	731	1.9
		さといものあげに			にんじん	こんにやく えだまめ しょうが	さといも さとう でんぶん	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	826	2.2
		おつきみじる	かまぼこ とうふ		こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ			かつお節だし 昆布だし 酒 しょうゆ 塩	1,021	2.8
		おつきみだいふく※					おつきみだいふく				
8	水	コッペパン					コッペパン				
		のむヨーグルト(ブルーベリー)※		のむヨーグルト						476	1.8
		さけのコーンマヨネーズやき	さけ		パセリ	とうもろこし	でんぶん	ノンエッグマヨネーズ 油	塩 酒 こしょう	609	2.4
		かぼちゃのサラダ (シーザードレッシング)			かぼちゃ	きゅうり たまねぎ		ドレッシング		785	3.1
		クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター 油 なまクリーム	塩 こしょう コンソメ 白ワイン		
9	木	むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳						587	1.9
		にくみそビビンバ	ぶた肉 だいず			しょうが にんにく りんご	さとう	油	酒 しょうゆ みりん みそ コチュジャン	675	2.3
		わかめナムル		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	水あめ	ごま	塩 昆布だし	859	2.9
		キムチスープ	とり肉 とうふ		にら	たまねぎ きくらげ はくさいキムチ		油	酒 塩 中華だし しょうゆ		
10	金	きのこけんちんうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉 あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん なめこ ぶなしめじ ねぎ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし	502	2.0
		牛乳		牛乳						650	2.6
		ちくわのいそべあげ (小2まで1こ、小3から2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油		802	3.2
		ごぼうサラダ (ごまクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
14	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						578	2.0
		とりにくのおからあげ	とり肉				でんぶん	油	ガーリックパウダー 酒 塩	661	2.5
		ひじきのにももの	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	832	3.1
		やさしいっぱいすいとんじる	あぶらあげ		かぼちゃ	はくさい ごぼう ほししいたけ ねぎ	すいとん		しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし		
15	水	バターパン					バターパン				
		牛乳		牛乳						513	1.9
		ハッシュドボーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも さとう	油	赤ワイン ハヤシフレーク ケチャップ ソース	714	2.5
		やさいフリッター (幼1こ、小中職2こ)			にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	油	塩	870	3.2
		フルーツあんぱん				パイナップル ナタデココ	あんぱんどうふ				
16	木	ごはん					ごはん				
実りの秋 メニュー		牛乳		牛乳						534	1.3
		ほっけのみりんやき	ほっけ				さとう	油	しょうゆ みりん 酒	622	1.6
		れんこんサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん こまつな	れんこん キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		761	1.9
		つくばのめぐみとんじる	ぶた肉 とうふ			しょうが だいこん ひらたけ ねぎ	さつまいも	油	みそ かつお節だし 煮干しだし		
17	金	つくばこめこパン					つくばこめこパン				
		牛乳		牛乳						496	2.2
		ぶたにくのケチャップいため	ぶた肉			たまねぎ セロリ エリンギ	さとう	油	こしょう 塩 赤ワイン ケチャップ ソース カレーこ	646	2.9
		カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		813	3.7
		かぶのコンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	かぶ たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ		

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		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			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	ごはん					ごはん			595	2.0	
		牛乳		牛乳								
		ソースとんかつ	ぶた肉				パンこ こむぎこ	油	こしょう ソース みりん 塩	715	2.4	
		しそひじきあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ			しそひじき	869	2.9	
		とりだんごじる	とり肉 あつあげ だいず			たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ	パンこ さとう でんぶん さともいも	ラード	こしょう 昆布だし しょうゆ 酒 かつお節だし 塩			
21	火	ごはん					ごはん			499	1.6	
		牛乳		牛乳								
		ショウロンボウ (幼1こ、小中職2こ)	ぶた肉			キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ	でんぶん こむぎこ はるさめ さとう	ラード ショートニング	オイスターソース 塩 しょうゆ	622	2.1	
		オーシャンサラダ	ちゅうかくらげ かにかまぼこ			きゅうり キャベツ とうもろこし				748	2.5	
		もやしスープ	とり肉 とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ しょうが	でんぶん	ごま油	酒 しょうゆ 塩 しょう がらスープ			
22	水	くろパン					くろパン			575	2.5	
		牛乳		牛乳								
		バジルマヨチキン	とり肉			にんにく		ノンエッグマヨネーズ	白ワイン 塩 しょう バシルソース	726	3.2	
		フライドニョッキ			パセリ		ニョッキ	油	塩 しょう がらスープ	870	4.1	
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	きびパスタ さとう		トマトソース コンソメ 塩 しょう			
23	木	ごはん					ごはん			523	1.6	
		牛乳		牛乳								
	郡山市 交流献立	にしんのゆずみそに	にしん			ゆず	さとう でんぶん		みそ 塩	578	2.2	
		ささみのこんぶあえ	とり肉	しおこんぶ	こまつな	もやし				705	2.2	
		じゅう	ホタテ さつまあげ こうやどうふ		にんじん	こんにやく ごぼう きくらげ うわばみそう わらび ふき たけのこ しょうが だいこん	さともいも		しょうゆ みりん 塩			
24	金	わふうスパゲッティ	とり肉	かんでん	にんじん	ほししいたけ ぶなしめじ たまねぎ	スパゲッティ	油	白ワイン コンソメ しょう にんにくしょうゆシーズニング	469	1.7	
		牛乳		牛乳								
		パリツォーネ			にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう	油 ラード	塩 しょうゆ	675	2.1	
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー		ドレッシング		840	2.5	
		むしパン※					むしパン					
27	月	ごはん					ごはん			558	2.0	
	教科連携 1年生国語 りっちゃん サラダ	牛乳		牛乳						611	2.2	
		さばのしおやき	さば					油	塩	769	2.7	
		りっちゃんサラダ (わふうドレッシング)	ハム	こんぶ かつおぶし	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		さつまいもじる	あつあげ		こまつな	だいこん ねぎ	さつまいも		みそ 煮干しだし かつお節だし			
28	火	ごはん ぶどうジュース※					ごはん ぶどうジュース					
	みんなで 食べる 給食	つくばしなかよしカレー	しろいんげんまめ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	れんこん たまねぎ しょうが ぶなしめじ にんにく		油	カレールー カレーこ	602	1.9		
		フライドポテト				じゃがいも	油	塩	685	2.2		
		はなやさいサラダ (クリームーフレンチドレッシング)		にんじん ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし		ドレッシング		870	2.8		
		みかんゼリー※					みかんゼリー					
29	水	ごはん					ごはん			592	2.4	
	図書コラボ献立 こまつたさん 「こまつたさんの ハンバーグ」	牛乳		牛乳						652	2.7	
		よるのハンバーグ	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	ラード バター	酒 しょうゆ がらスープ 塩 ケチャップ ソース	856	3.5	
		かいそうサラダ (しおドレッシング)	ツナ	あかつのまた わかめ こんぶ すぎのり		もやし きゅうり		ドレッシング				
		みそにんにくちゃんこ	とり肉 だいず		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい ねぎ だいこん えのきたけ	でんぶん パンこ さとう	ラード	みそ かつお節だし 煮干しだし しょう にんにくしょうゆシーズニング 酒 塩			
30	木	むぎごはん					ごはん むぎ			546	2.1	
	図書コラボ献立 忍たま乱太郎 「久々知兵衛の 肉豆腐」	牛乳		牛乳						620	2.6	
		みそでんがく			こんにやく	さとう でんぶん		みそ 酒	789	3.2		
		たくあんあえ		かつおぶし		たくあん もやし きゅうり						
		へいすけのにくどうふ	ぶた肉 だいず とうふ		にんじん にら	しょうが しらたき ねぎ はくさい ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん 酒 にんにくしょうゆシーズニング			
31	金	はいがロールパン※					はいがロールパン			604	2.4	
	図書コラボ献立 3匹のくま 「人参と南瓜の スープ」	牛乳		牛乳						663	3.0	
		スパイシーチキン	とり肉				でんぶん コーンスターチ	油	ベベロンチーノシーズニング 酒 塩	849	3.9	
		ツナまめサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ツナ だいず			えだまめ たまねぎ	じゃがいも	ドレッシング				
		にんじんとかぼちゃのスープ	とうにゅう		かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ		油	シチューの素 コンソメ ローリエ 塩 しょう			

○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。 ※は業者から学校に直接配送されます。

○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。

○けいらんは「たまご」と表記します。



10月28日は「みんなで食べる学校給食の日」です！

自然の恵みから、私たちは色々な食べ物をいただいています。

自然の恵みを
いただきます！

春夏秋冬・・・旬の食べ物が味わえる
げんきな大地・・・おいしい農産物が育つ
ゆたかな海・・・様々な魚が食べられる
きれいな川・・・おいしい米が実る

食べ物を粗末に
しないようにしましょう！

大切な食べ物も、残してしまうとゴミに
なります。日本では、毎日大量の食べ物
が捨てられています。大切な自然を守る
ため、残さないように心がけましょう。

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食材やアルコール類を含む食品は使用していません。

☆☆献立☆☆

ごはん
ぶどうジュース
つくば市なかよしカレー
フライドポテト
花野菜サラダ
みかんゼリー

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。

