

令和7年



10月 月分献立表



(22回)

Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

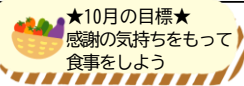
日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちようじをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
1	水	ミルクパン					ミルクパン					
		牛乳		牛乳						幼	504	2.2
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも パンこ	油	塩	小	644	2.8
		キャベツとウインナーのソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし		油	ベベロンチーノシーズニング 白ワイン	中	838	3.7
		やさしいスープ	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					ごはん					
		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			
3	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 (ごまクリームドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
6	月	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					
		ごはん のりふりかけ		のりふりかけ			ごはん					
7	火	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	がらスープ 中華だし 塩 こしょう			
		むぎごはん					むぎ ごはん					
8	水	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	はくさいキムチ たまねぎ きくらげ		油	酒 塩 中華だし しょうゆ			
		ごはん					ごはん					
9	木	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			
		コッペパン					コッペパン					
10	金	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		バセリ	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			
		バターパン					バターパン					
14	火	牛乳		牛乳						513	1.9	
		ハッシュドポーク	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 ハヤシブレイク ケチャップ ソース	714	2.5	
		やさしいフリッター (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				バインアップル ナタデココ	あんぱんどうふ					
		ごはん					ごはん					
15	水	牛乳		牛乳						578	2.0	
		とりにくのしおからあげ	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			
		つくばこめこパン					つくばこめこパン					
16	木	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 バセリ	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			
		ごはん					ごはん					
17	金	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			
		ごはん					ごはん					

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			499	1.6
		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 しろう	でんぶん	ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう がらすー		
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			523	1.6
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 こやうどうふ		にんじん	こんにゃく ごぼう きくらげ うわびみそう わらひ ふき なげのこ しろうが だいこん	さといも		しょうゆ みりん 塩		
22	水	わふうスパゲッティ	とり肉	かんてん	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 こしょう 塩 にんにくしょうゆシーズニング	469	1.7
		牛乳		牛乳						675	2.1
		パリッソーネ			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	840	2.5
		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			
		むしパン※					むしパン				
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			595	2.0
		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		
24	金	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン			575	2.5
		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 こしょう バジルソース	726	3.2
		フライドニョッキ			バセリ		ニョッキ	油	塩 こしょう	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 こしょう		
27	月	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 しろうが 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 (クリーミ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				
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			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」		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 がらすー 塩 ケチャップ ソース	652	2.7
		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		856	3.5
		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 こしょう にんにくしょうゆシーズニング 酒 塩		
29	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			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」		みそでんがく				こんにゃく	さとう でんぶん		みそ 酒	620	2.6
		たくあんあえ		かつおぶし		たくあん もやし きゅうり				789	3.2
		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	しろうが しらすき 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		
30	木	はいがロールパン※ 牛乳		牛乳			はいがロールパン			604	2.4
		スパイシーチキン	とり肉				でんぶん コーンスターチ	油	ペペロンチーノシーズニング 酒 塩	663	3.0
		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		849	3.9
		にんじんとかぼちゃのスープ	とうにゅう		かぼちゃ バセリ にんじん	たまねぎ		油	シチューの素 コンソメ ローリエ 塩 こしょう		
31	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			558	2.0
教科連携 1年生国語 りっちゃん サラダ		さばのしおやき	さば					油	塩	611	2.2
		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		769	2.7
		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		

○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いません。

○けいらんは「たまご」と表記します。



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。

10月27日は「みんなで食べる学校給食の日」です！

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。

