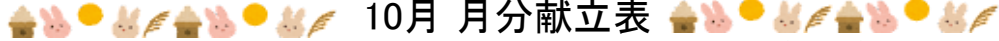


令和7年



10月 月分献立表

(22回)

Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

つくばすこやか給食センター豊里

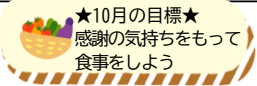
日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
1	水	ごはん					ごはん			小 中	604 777	2.4 3.0
		牛乳		牛乳								
		とうふステーキのあまずあんかけ	とうにゆう			たまねぎ	でんぶん さとう	油	酒 しょうゆ 酢			
		くきわかめのいために	ぶた肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん	こんにやく	さとう	油	みりん 酒 しょうゆ			
		とうにゆうみそしる	とり肉 とうふ とうにゆう		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			
2	木	ミルクパン					ミルクパン				644 838	2.8 3.7
		牛乳		牛乳								
		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			
		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			
		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			
3	金	ごはん					ごはん				629 791	1.8 2.1
減塩の日 メニュー		牛乳		牛乳								
		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			
		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			
		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			
6	月	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		650 802	2.6 3.2
		牛乳		牛乳								
		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				
		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				
7	火	むぎごはん					むぎ ごはん				675 859	2.3 2.9
		牛乳		牛乳								
		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			
		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			
		キムチスープ	とり肉 とうふ		あかパプリカ にら	はくさい にんにく たまねぎ きくらげ	こめこ	油	かつお節だし 昆布だし 酒 塩 一味唐辛子 中華だし しょうゆ			
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				826 1,021	2.2 2.8
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			
		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			
		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			
		おつきみだいふく※					おつきみだいふく					
9	木	コッペパン					コッペパン				609 785	2.4 3.1
		のむヨーグルト(ブルーベリー)※		のむヨーグルト								
		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			
		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				
		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			
10	金	ごはん					ごはん				661 832	2.5 3.1
		牛乳		牛乳								
		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			
		ひじきのもの	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			
		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			
14	火	ごはん					ごはん				622 761	1.6 1.9
実りの秋 メニュー		牛乳		牛乳								
		ホッケのみりんやき	ホッケ				さとう	油	しょうゆ みりん 酒			
		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				
		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			
15	水	つくばこめこパン					つくばこめこパン				646 813	2.9 3.7
		牛乳		牛乳								
		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			
		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				
		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			
16	木	ごはん のりふりかけ		のりふりかけ			ごはん				669 815	2.0 2.2
		牛乳		牛乳								
		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			
		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				
		ちゅうかふうコンソメスープ	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			
17	金	バターパン					バターパン				714 870	2.5 3.2
		牛乳		牛乳								
		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 ハヤシフレーク ケチャップ ソース			
		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			
		フルーツあんぱん				パイナップル ナタデココ	あんぱん					

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	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	675	2.1
		牛乳		牛乳							
		パリツオーネ			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		
		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				
21	火	ごはん					ごはん			715	2.4
		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		
		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		
		とりだんごじる	とり肉 あつあげ だいたず			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	ラード	こしょう コンソメ 煮干しだし しょうゆ 酒 かつお節だし 塩		
22	水	ごはん					ごはん			578	2.2
郡山市 交流献立		牛乳		牛乳							
		にしんのゆずみそに	にしん			ゆず	さとう でんぶん		みそ 塩		
		ささみのこんぶあえ	とり肉	しおこんぶ	こまつな	もやし					
		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		しょうゆ みりん 塩		
23	木	くろパン					くろパン			726	3.2
		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 こしょう バシルソース		
		フライドニョッキ			パセリ		ニョッキ	油	塩 こしょう		
		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		
24	金	ごはん					ごはん			622	2.1
		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		
		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					
		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			酒 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ		
27	月	むぎごはん					ごはん むぎ			620	2.6
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							
		みそでんがく				こんにやく	さとう でんぶん		みそ 酒		
		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 だいたず 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		
28	火	ごはん					ごはん			611	2.2
教科連携 1年生国語 りっちゃん サラダ		牛乳		牛乳							
		さばのしおやき	さば					油	塩		
		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		
29	水	はいがロールパン※					はいがロールパン			663	3.0
図書コラボ献立 3匹のくま 「人參と南瓜の スープ」		牛乳		牛乳							
		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		
		ツナまめサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ツナ だいたず			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 こしょう		
30	木	ごはん					ごはん			652	2.7
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							
		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		
		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 だいたず		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		
31	金	ごはん ぶどうジュース※					ごはん ぶどうジュース			685	2.2
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		
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩		
		はなやさいサラダ (クリーミーブ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			
		みかんゼリー※						みかんゼリー			

○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31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。

