

令和7年度



11 月分献立表

(17回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荃崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荃崎第二小 荃崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荃崎中)

日 曜		献 立 名	主な材料と食品分類						調味料他		栄養価 エネルギー (kcal)		食塩 相当量 (g)	
			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							
			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						
4	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん						
		いかのレモンあげ	いか					でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン果汁	幼 542	1.8		
		マセドアンサラダ (ノンエッグマヨネーズ)		旬の味 「ほうれんそう」	にんじん	グリーンピース とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			小 618	2.2		
		ほうれんそうのコンソメスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	でんぶん みずあめ	油	コンソメ 塩 こしょう	中 774	2.7			
5	水	ピタパン 牛乳		牛乳				ピタパン						
		キーマカレー	ぶた肉 だいず		にんじん トマト あかパプリカ	たまねぎ えだまめ きパプリカ しょうが にんにく		油	カレールウ ソース カレー粉 塩	579	2.1			
		ふっくらやきかまぼこ	たら だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん じゃがいも さとう	油 ラード	塩	688	2.6			
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		761	3.0			
6	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん						
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酒 塩	536	2.1			
		こまつなのポンずあえ (ポンず)		旬の味 「こまつな」	こまつな にんじん	もやし			ポン酢	610	2.5			
		かぼちゃのみそしる	あつあげ		かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ			みそ かつお節 煮干し	770	3.0			
7	金	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン						
		ハムステーキ	ハム					油		482	2.2			
		ツナまめサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	だいず ツナ		にんじん	えだまめ きゅうり		ドレッシング		620	2.9			
		はくさいのクリームに	とり肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	772	3.6			
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			県産品メニュー	ごはん						
		いばらきけんさんオムレツ	たまご	旬の味 「れんこん」			でんぶん さとう	油	塩 酢	541	1.6			
		れんこんサラダ (わふうクリームドレッシング)	ハム		にんじん	れんこん キャベツ えだまめ		ドレッシング		605	1.8			
		いばらきやさいのみそしる	とり肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい ひらたけ ねぎ	さつまいも		みそ かつお節 煮干し	737	2.2			
11	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん						
		チキンナゲット(2こ)	とり肉 だいず			にんにく	パンこ とうもろこしこ こむぎこ でんぶん	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう	646	1.8			
		グリーンサラダ (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー アスパラガス	えだまめ		ドレッシング		711	2.0			
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	864	2.4			
12	水	ごはん						ごはん						
		牛乳		牛乳	教科連携メニュー 2年道徳 「かむかむメニュー」									
		さんまのピリからソース	さんま			しょうが にんにく	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 豆板醤	580	1.7			
		はくさいのこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	はくさい きゅうり		旬の味 「さといも・はくさい」		659	2.0			
14	金	いものこじる	とうふ とり肉		にんじん	こんにゃく しめじ ねぎ	さといも		しょうゆ 塩 かつお節 煮干し	782	2.5			
		ジャージャーうどん (ソフトめん)	ぶた肉			たまねぎ ねぎ しょうが	ソフトめん でんぶん	油	甜麺醤 しょうゆ 豆板醤					
		牛乳		牛乳						532	1.4			
		こいわしフライ (幼小:2こ、中職:3こ)	いわし		ボイルやさいをジャージャー うどんにからめて食べよう!		パンこ こむぎこ	油	塩	626	1.7			
17	月	ポイルやさい			にんじん	もやし きゅうり				833	2.2			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
		さばのみりんぼし	さば				さとう	油	しょうゆ みりん 酒	533	1.7			
		ちくわとみずなのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちくわ		にんじん みずな	もやし		ドレッシング		604	2.0			
18	火	とりにごぼうじる	とり肉		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ひらたけ		油	みそ かつお節 煮干し	730	2.3			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
		いばらきガパオ	とり肉 だいず		にんじん	たまねぎ れんこん にんにく しょうが	さつまいも さとう	油	オイスターソース 酒 しょうゆ 塩 バジル	556	1.6			
		カラフルサラダ (フレンチしろドレッシング)			あかパプリカ	キャベツ きゅうり きパプリカ		ドレッシング		635	1.9			
19	水	はるさめスープ	ぶた肉 なんと		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ とうもろこし	はるさめ	油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	797	2.4			
		むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん							
		はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ みずあめ はるさめ でんぶん さとう	ラード 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう	583	1.7			
		くらげあえ	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり もやし		ごま		646	1.9			
20	木	マーボーどうふ	とうふ とり肉 だいず			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごま油 油	しょうゆ みそ 酒 中華だし 豆板醤 塩	830	2.6			
		しょくパン (つくば市産ブルーベリージャム)					しょくパン ブルーベリージャム							
		牛乳		牛乳	旬の味 「かぼちゃ」			県内一斉 いばらき美味しオデー						
		かぼちゃグラタン	とうにゅう だいず		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも おから こめこ でんぶん さとう みずあめ	油	塩	504	1.5			
減塩 メニュー		トマトスープ	だいず		トマト	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	609	2.0			
		れいとうパイン				パインアップル				721	2.5			

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 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちよ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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
21	金	ユメシホウにんじんパン 牛乳	牛乳			ユメシホウにんじんパン				
		さつまいもフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)	あおさ		旬の味 「茨城県産さつまいも」	さつまいも こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	塩	438	2.1
		ごぼうサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいず	にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		617	2.9
		オニオンスープ	ウインナー	にんじん	たまねぎ	マカロニ		洋風だし 塩 こしょう	741	3.6
25	火	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん				
		しょうゆもろみチキン	とり肉				油	しょうゆもろみたれ 酒	539	1.6
		はるさめサラダ (パンパンジードレッシング)	ツナ	ほうれんそう にんじん	とうもろこし	はるさめ	ドレッシング		615	1.9
		なめこのみそしる	あつあげ	わかめ	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	767	2.3
26	水	ごはん 牛乳	牛乳	旬の味 「ヤーコン」		ごはん				
		ほきのねぎソース	ほき		ねぎ しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ		
		ヤーコンのごまサラダ (ごまドレッシング)		にんじん	ヤーコン きゅうり	旬の味 「ひらたけ」	ドレッシング		589	1.7
		つくばのめぐみとんじる	ぶた肉	にんじん	たまねぎ だいこん ひらたけ ねぎ しょうが	じゃがいも	油	みそ かつお節 煮干し	651	1.9
		つくばしさんさつまいもプリン				さつまいもプリン			802	2.3
27	木	タンメン(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しめじ	ソフトちゅうかめん	油 ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩 こしょう		
		牛乳	牛乳						546	2.7
		だいこんサラダ (あおじそドレッシング)		こまつな にんじん	だいこん		ドレッシング		635	3.2
		たまごドーナツ	たまご	牛乳		こむぎこ さとう でんぶん	油	塩	802	4.1
28	金	つくばこめコパン 牛乳	牛乳			つくばこめコパン				
		ハンバーグデミグラスソース	ぶた肉 とり肉 だいず	旬の味 「しめじ」	たまねぎ しめじ	パンこ でんぶん さとう	ラード 油	デミグラスソース ケチャップ ソース 塩 こしょう	532	2.2
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング		693	2.8
		やさいのとうにゅうポタージュ	ウインナー とうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	865	3.7

※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られません。

今月の地場産食材

お米、米粉、ユメシホウ小麦、にんじんペースト、ねぎ、はくさい、みずな、しめじ、ひらたけ、なめこ、ヤーコン、れんこん、ブルーベリー



お知らせ

右のQRコードから、
学校給食レシピがご覧
いただけます。



給食だより

<11月の目標>
よくかんで食事をしよう

11月8日は
いい歯の日



よくかむことの効果

食べすぎを防ぐ

よくかむと脳の中の満腹中枢が
刺激されて、食べすぎを防ぎます。

脳の活性化

あごの筋肉を動かすことで脳の
血流量が増え、脳を活性化します。

消化・吸収を助ける

よくかむとだ液が出て、食べ物
の飲み込みや消化・吸収を助け
ます。

虫歯の予防

かむことによって出ただ液の働きで、
虫歯を予防します。

11月30日はつくば市民の日！



昭和62年(1987年)11月30日に、当時の谷田部町、大穂町、
豊里町、桜村が合併して「つくば市」が誕生しました。その後、筑
波町と荃崎町も加わり、現在のつくば市の形となりました。
つくば市誕生を記念して、毎年11月30日は「つくば市民の日」
と定められています。

つくば市民の日メニュー



26日(水)は「つくば市民の日メニュー」です！
この日は、つくば市でとれたお米や葛城地区、真瀬地区でとれ
たねぎ、ひらたけ、しめじを使った「ホキのねぎソース」や「つくば
のめぐみ豚汁」など、地元の食材がふんだんに使われています。
また、つくば市でとれたさつまいもを使ったオリジナルデザート
が登場します！
地元のおいしい食材に感謝して、よく味わっていただきまし
ょう。

