

令和7年度



11 月分献立表

(17回)

つくばほがら給食センター谷田部

Cブロック(桜南幼 桜南小 荃崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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	からだのちょ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)
4	火	しょくパン (つくば市産ブルーベリージャム)			旬の味 「かぼちゃ」		しょくパン ブルーベリージャム				
減塩 メニュー		牛乳		牛乳							
		かぼちゃグラタン	とうにゆう 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
		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
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
和食 の日		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
		こまつなポنزあえ (ポنز)		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
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
6	木	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
		とりごぼうじる	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
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		いばらきガバオ	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
		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
	10	月	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
		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
	11	火	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
	12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		いばらきけんさんオムレツ	たまご		県産品メニュー 		でんぶん さとう	油	塩 酢	541	1.6
		れんこんサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ハム	旬の味 「れんこん」	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
	14	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
		やさいのとうにゆうポタージュ	ウインナー とうにゆう		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
	17	月	タンメン(ソフトちゅうかめん) 牛乳	ぶた肉 なんと		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	
		だいこんサラダ (あおじそドレッシング)		牛乳						546	2.7
		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
	18	火	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 小むぎこ でんぶん さとう こめこ	油	塩	438
		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
19		水	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 (パンパングドレッシング)	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	にんじん	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	767	2.3
	20	木	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」 	ごはん	県内一斉 いばらき美味しおデー 			
		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
		いものこじる	とうふ とり肉		にんじん	こんにやく しめじ ねぎ	さといも		しょうゆ 塩 かつお節 煮干し	782	2.5

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	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
25	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	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		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	774	2.7
26	水	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
27	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ほきのねぎソース	ほき		旬の味 「ヤーコン」 	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
28	金	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
		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	甜麺醬 しょうゆ 豆板醬		
		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		ポ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
		ポイルやさい			にんじん	もやし きゅうり			833	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。

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



よくかんで食べることは、体に良い働きがあります。そのため、普段から意識してたくさんかむようにしましょう。

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、筑波町と荊崎町も加わり、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



27日(木)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。

