

令和7年



11月分献立表



(17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 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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
4	火	ごはん ひじきふりかけ		ひじきふりかけ			ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 506	2.4
		ししゃものなんばんづけ (小2まで1本、小3から2本)	ししゃも		ピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	小 598	2.8
		だいこんのあえもの (しおドレッシング)	ちくわ		さいやいんげん にんじん	だいこん		ドレッシング		中 730	2.4
		こまつなのみそしる	あつあげ		こまつな	ねぎ えのきたけ			みそ 煮干しだし かつお節だし		
5	水	つくばこめパン					つくばこめパン				
		ブルーベリージャム 牛乳		牛乳			ブルーベリージャム			466	2.2
		ポークピーンズ	だいず ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	油	ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン 塩 こしょう コンソメ	605	2.9
		カリフラワーのサラダ (コールスロウドレッシング)		旬の食材 きのこ	にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし		ドレッシング		759	3.8
		きのこたっぷりスープ	とり肉		ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ほししいたけ	こめこマカロニ	オリーブオイル	塩 こしょう コンソメ		
6	木	むぎごはん					ごはん むぎ				
		牛乳		牛乳						517	1.8
		にくだんこのあまずあん (小2まで1こ、 小3から2こ、中職3こ)	とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ さとう みずあめ	ラード 油	しょうゆ 酢	610	2.0
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム			とうもろこし きくらげ	はるさめ	ドレッシング		787	2.5
		ワンタンスープ	ぶた肉	わかめ	にんじん	ねぎ しょうが たけのこ	ワンタン	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
7	金	ごはん				高山中で考えた献立です	ごはん				
		牛乳		牛乳						553	1.6
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	酒 しょうゆ	639	1.9
		こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし		ごま	ごまあえの素	801	2.4
		つくばのめぐみとんじる	ぶた肉 あつあげ		にんじん	しょうが ごぼう はくさい ねぎ ぶなしめじ こんにゃく	じゃがいも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし		
10	月	にくみそごまうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉		にんじん にら	もやし ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	ソフトめん	油 ごま油 ごま	酒 みそ しょうゆ 豆板醤 がらスープの素	509	2.6
		牛乳		牛乳						644	3.6
		このはかまぼこのてんぷら (小2まで1こ、小3から2こ)	かまぼこ				こむぎこ	油		811	4.4
		おかかあえ		さばぶし かつおぶし		こんにゃく キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ		
11	火	キャロットピラフ やさいジュース※	とり肉		にんじん あかパプリカ	とうもろこし やさいジュース	ごはん	油	塩		
		ハッシュドポテト					じゃがいも	油	塩	534	3.0
		くらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	もやし きゅうり				587	3.4
		トマトスープ			ほうれんそう トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	じゃがいも こめこマカロニ	油	ケチャップ 塩 こしょう スープストック	726	4.2
		ようなしのコンポート※					ようなしのコンポート				
12	水	くろパン					くろパン				
		牛乳		牛乳						599	3.2
		あじのこうそうパンこやき	あじ				パンこ こめこ	ノンエッグマヨネーズ 油	香草ミックス粉	733	3.8
		ブロッコリーのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	とり肉		ブロッコリー にんじん			ドレッシング		927	4.9
		とうにゅうポタージュ	ウインナー とうにゅう			たまねぎ とうもろこし えだまめ	さつまいも	油	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう ローリエ		
14	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						556	2.4
		ぶたキムチいため	ぶた肉 あつあげ			はくさいキムチ はくさい ねぎ しょうが にんにく		油	しょうゆ こしょう	629	2.9
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		791	3.5
		トック	とり肉		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	トック	ごま油	中華だし 塩 こしょう しょうゆ		
17	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						582	2.3
		とうふナゲット (小4まで2こ、小5から3こ)	とうふ いとよりだい			たまねぎ	さとう こむぎこ でんぷん	油	塩	702	2.9
		ふくじんづけのポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)		あおのり	にんじん	ふくじんづけ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		868	3.6
		こんさいのチキンカレー	とり肉		にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう にんにく しょうが		油	カレールー カレー粉 ケチャップ ソース こしょう		
18	火	むぎごはん					ごはん むぎ				
		牛乳		牛乳						576	2.1
		さばのみそに なめたけあえ	さば				さとう でんぷん		みそ	634	2.4
		さわにわん	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ たけのこ こんにゃく	いもだんご	油	しょうゆ 煮干しだし かつお節だし 塩 酒	815	3.1

茨城を
たべよう
week和食の日
メニュー

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)
19 水	コッペパン					コッペパン				
	牛乳		牛乳						494	2.2
	チキンカツ	とり肉 だいず				パンこ こむぎこ さとう	油	ソース 塩	610	2.9
	ごぼうとツナのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん ブロッコリー	ごぼう		ドレッシング		803	3.8
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこマカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
20 木	ごはん					ごはん			572	1.7
	牛乳		牛乳							
	いばらきガバオ	ぶた肉 だいず		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ れんこん	さつまいも さとう	油	ガバオライスの素 酒 オイスターソース 塩 しょうゆ 一味唐辛子	651	1.9
	カラフルサラダ (フレンチドレッシング)			あかパプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		822	2.4
	はるさめスープ	とり肉		にんじん なら	たまねぎ きくらげ	はるさめ	ごま油	中華だし 塩 こしょう しょうゆ		
21 金	あんかけしょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん なら	キャベツ きくらげ かぼちゃ	ソフトちゅうかめん でんぷん	油	がらスープ こしょう しょうゆ 塩 一味唐辛子 しょうゆラーメンスープの素	503	2.8
	牛乳		牛乳						645	3.5
	あげきょうざ (幼1こ、小中職2こ)	ぶた肉		なら	キャベツ たまねぎ	でんぷん こむぎこ	ラード 油	しょうゆ	834	4.6
	ゼリーあえ				パインアップル ナタデココ	ゼリー(マスカット)				
25 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ハンバーグふくれみかん おろしソース	とり肉 ぶた肉 だいず		旬の食材 はくさい れんこん ヤーコン ごぼう	たまねぎ だいこん	でんぷん さとう じゃがいも	ラード 油	ケチャップ しょうゆ みりん ふくれみかん陳皮	627	1.8
	れんこんのサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎょう肉ソーセージ		こまつな	キャベツ れんこん		ドレッシング		685	2.1
	とりごぼうじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ごぼう はくさい ねぎ	さといも		みそ かつお節だし 煮干しだし	858	2.6
	さつまいもプリン※					さつまいもプリン				
26 水	ユメシホウにんじんパン※					にんじんパン				
	牛乳		牛乳						487	2.5
	ポークジンジャー	ぶた肉			たまねぎ しょうが	さとう	油	白ワイン しょうゆ みりん	635	3.3
	みずなのサラダ (あおじそドレッシング)			みずな にんじん	もやし キャベツ	地産地消の日 みずな こまつな ぶなしめじ にんじんペースト はくさい ねぎ		ドレッシング	792	4.3
	つくばしさんやさいのミルクスープ	ぶた肉 とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ はくさい		油 バター	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう		
27 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						579	2.0
	しろみざかなのあおさフライ	スケソウダラ あおさ				パンこ でんぷん こむぎこ	油	塩 ソース	637	2.4
	ハムとキャベツのサラダ (わふうドレッシング)	ハム		こまつな	キャベツ れんこん		ドレッシング		800	2.9
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも		みそ 煮干しだし かつお節だし		
28 金	ごはん なつとう※ 牛乳	なつとう	牛乳			ごはん				
	けんさんたまごのオムレツ わふうそぼろあんかけ	たまご とり肉		地産地消の日 こまつな ねぎ なめこ ヤーコン		さとう	油	塩 酢 酒 しょうゆ みりん かつお節だし	582	2.5
	ヤーコンのピリからいため			こまつな にんじん	しらたき ヤーコン	さとう	油	しょうゆ 酒 七味唐辛子	642	2.8
	なめこのみそしる	あつあげ		にんじん なめこ だいこん ねぎ				煮干しだし かつお節だし みそ	789	3.4

○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。

○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。

※は業者から学校に直接配送されます。

給食だより

今月の地産地産物

ねぎ はくさい さつまいも ヤーコン
こまつな ほうれんそう しめじ みずな
れんこん ふくれみかんちんぴ なめこ
にんじんペースト

教科連携メニュー

11月4日(火)2年道徳
「かむかむメニュー」(かむかむメニュー)

<11月の目標>

よくかんで食事をしよう

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、筑波町と室崎町も加わり、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

25日(火)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、こまつな、れんこんを使ったれんこんのサラダ、ふくれみかんを使ったハンバーグ、ふくれみかんおろしソースなど、地元の食材がふんだんに使われています。

また、つくば市産の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す！



11月25日使用予定のつくば市産食材

・ふくれみかん陳皮 ・さつまいも ・はくさい ・ほうれんそう
・ねぎ ・こまつな ・れんこん ・さつまいもプリン(さつまいも)