

令和7年



11月 分献立表



(17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						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				
4 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	幼 小 中	534 587 726	3.0 3.4 4.2
	ハッシュドポテト				じゃがいも	油	塩				
	くらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	もやし きゅうり						
	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 こめコマカロニ	油	ケチャップ 塩 こしょう スープストック			
	よなしのコンポート※	学森で考えた献立です					よなしのコンポート				
5 水	むぎごはん					ごはん むぎ			517 610 787	1.8 2.0 2.5	
	牛乳		牛乳								
	にくだんごのあまずあん (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			
	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				
	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			
6 木	ごはん ひじきふりかけ		ひじきふりかけ			ごはん			506 598 730	2.4 2.8 2.4	
	牛乳		牛乳								
	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 でんぶん	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子			
	だいこんのあえもの (しおドレッシング)	ちくわ		さやいんげん にんじん	だいこん		ドレッシング				
	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			
7 金	つくばこめこパン					つくばこめこパン			466 605 759	2.2 2.9 3.8	
	ブルーベリージャム 牛乳		牛乳			ブルーベリージャム					
	ポークビーンズ	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			
	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				
	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	こめコマカロニ	オリーブオイル	塩 こしょう コンソメ			
10 月	くろパン					くろパン			599 733 927	3.2 3.8 4.9	
	牛乳		牛乳								
	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			
	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				
	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			
11 火	ごはん			高山中で考えた献立です		ごはん			553 639 801	1.6 1.9 2.4	
	牛乳		牛乳								
	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ			
	こまつなごまあえ			こまつな にんじん	もやし		ごま	ごまあえの素			
	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			
12 水	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	509 644 811	2.6 3.6 4.4	
	牛乳		牛乳								
	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				
	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			
	ごはん					ごはん					
14 金	牛乳		牛乳						579 637 800	2.0 2.4 2.9	
	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 でんぶん こむぎこ	油	塩 ソース			
	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				
	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			
	ごはん					ごはん					
17 月	牛乳		牛乳						572 651 822	1.7 1.9 2.4	
	いばらきガパオ	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	ガパオライスの素 酒 オイスターソース 塩 しょうゆ 一味唐辛子			
	カラフルサラダ (フレンチドレッシング)		減塩メニュー	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				
	はるさめスープ	とり肉		にんじん にら	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			
	ごはん					ごはん					
18 火	牛乳		牛乳			ごはん			582 702 868	2.3 2.9 3.6	
	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 でんぶん	油	塩			
	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				
	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			
	ごはん					ごはん					

茨城を
たべよう
week

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)
19 水	むぎごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳						576	2.1
	さばのみそに	さば				さとう でんぷん		みそ	634	2.4
	なめたけあえ			こまつな にんじん	もやし なめたけ				815	3.1
	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 こんにやく	いもだんご	油	しょうゆ 煮干しだし かつお節だし 塩 酒		
20 木	コッペパン					コッペパン			494	2.2
	牛乳		牛乳						610	2.9
	チキンカツ	とり肉 だいた				パンこ こむぎこ さとう	油	ソース 塩	803	3.8
	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			
	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 こめこまカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
21 金	ごはん					ごはん			556	2.4
	牛乳		牛乳						629	2.9
	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	791	3.5
	ナムル (かんこくナムルドレス)			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング			
	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		
25 火	ごはん なつとう※ 牛乳	なつとう	牛乳			ごはん			582	2.5
	けんさんたまごのオムレツ	たまご				さとう	油	塩 酢 酒 しょうゆ みりん かつお節だし	642	2.8
	わふうそぼろあんかけ	とり肉				でんぷん		しょうゆ 酒 七味唐辛子	789	3.4
	ヤーコンのピリからいため			こまつな ねぎ なめこ ヤーコン	しらたき ヤーコン	さとう	油	煮干しだし かつお節だし みそ		
	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					
26 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			627	1.8
	ハンバーグふくれみかん おろしソース	とり肉 ぶた肉 だいた			たまねぎ だいこん ヤーコン ごぼう	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	685	2.1
	れんこんのサラダ (たまねぎドレス)	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		858	2.6
	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		
	さつまいもプリン※					さつまいもプリン				
27 木	ユメシホウにんじんパン※					にんじんパン			487	2.5
	牛乳		牛乳						635	3.3
	ポーキングジャー	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	792	4.3
	みずなのサラダ (あおじそドレス)			みずな にんじん	もやし キャベツ			ドレッシング		
	つくばし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		
28 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 にら かぼちゃ	キャベツ きくらげ	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		にら	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)				

○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いません。

○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。

今月の地場産物

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6日(木)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、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しょう！



11月26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)

イラスト:「家庭とつながる!新食育ブック①」小川万紀子監修 少年写真新聞社刊