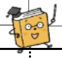
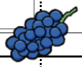
令和7年度

9 月分献立表

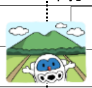
（20回）

Aブロック（竹園東幼　竹園西幼　竹園東小　竹園西小　並木小　葛城小　竹園東中）

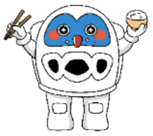
桜学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料と食品分類 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	栄養価 エネルギー （kcal）	食塩相当量 （g）
1	月	バターパン　牛乳		牛乳			バターパン				
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉　だいず			たまねぎ　にんにく	さとう　パンこ	油　ラード	ケチャップ　デミグラスソース 塩　ソース　しょうゆ 赤ワイン　こしょう	幼　－	－
		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	旬の味「なす」 キャベツ　きゅうり とうもろこし		ドレッシング		小　632	2.8
		なつやさいのトマトスープ			かぼちゃ いんげん　トマト	たまねぎ　なす ズッキーニ　にんにく	しろいんげんまめ さとう	油	コンソメ　塩　こしょう ローリエ	中　808	3.6
2	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのしちみやき	とり肉	教科連携メニュー 「5年　社会 これからの食料生産と わたしたち」 		ねぎ　しょうが　にんにく		ごま油	しょうゆ　酒　七味唐辛子	572	1.6
		ごぼうサラダ （わふうクリーミードレッシング）			にんじん	ごぼう　とうもろこし えだまめ	旬の味「ぶどう」 	ドレッシング		646	1.9
		きのこのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん　ひらたけ えのきたけ　しいたけ			みそ　煮干し　かつお節	803	2.3
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
3	水	しおラーメン （ソフトちゅうかめん）	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	もやし　ねぎ　にんにく しょうが　メンマ	ソフトちゅうかめん	ごま油	がらスープ　塩　こしょう 塩ラーメンスープの素		
		牛乳		牛乳						481	3.0
		ショーロンポー （幼：1こ、小中職：2こ）	ぶた肉			キャベツ　たまねぎ　たけのこ しいたけ　しょうが	こむぎこ　はるさめ でんぷん　さとう	ラード　ごま油	しょうゆ　かきエキス みりん　塩　こしょう	631	3.7
		わかめのちゅうかサラダ （しおちゅうかドレッシング）		わかめ	にんじん	だいこん　きゅうり		ドレッシング		798	4.7
4	木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		さけメンチカツ	さけ　たら			たまねぎ	パンこ　でんぷん こむぎこ　さとう	油	塩　酒	578	1.5
		ぶたにくのしぐれに	ぶた肉			ごぼう　たまねぎ　しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ　酒　みりん 煮干し　かつお節	660	1.7
		やさいのごまみそしる		わかめ	にんじん　こまつな	だいこん　ひらたけ　ねぎ こんにゃく　ごぼう	さといも	ごま	みそ　酒　煮干し　かつお節	801	2.2
5	金	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		アジフライ（ソース）	あじ　だいず				パンこ　こむぎこ	油	ソース　塩	584	1.9
		ひじきとえだまめのサラダ （げんえんわふうドレッシング）		ひじき	にんじん	もやし　えだまめ		ドレッシング		646	2.2
		けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん　こんにゃく ごぼう　ねぎ		油	しょうゆ　酒　塩 煮干し　かつお節	801	2.6
8	月	はちみつパン　牛乳		牛乳			はちみつパン				
		トマトソースのにくだんご （2こ）	とり肉　だいず		トマト	たまねぎ	パンこ　さとう でんぷん	油　ラード	ケチャップ　酢　みりん しょうゆ　ソース　塩　こしょう ポークエキス	480	1.8
		ポテトサラダ （ノンエッグマヨネーズ）			にんじん	たまねぎ　きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		658	2.6
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 なまクリーム	パセリ	とうもろこし　たまねぎ		油	洋風だし　塩　こしょう	807	3.1
9	火	ポークカレーライス （むぎごはん）	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールウ　ケチャップ ソース　カレー粉		
		牛乳		牛乳						599	2.7
		しょうゆたまご	たまご						減塩しょうゆ　酒　みりん	667	3.1
		ふくじんづけあえ			にんじん あかパプリカ	キャベツ　ふくじんづけ きゅうり				827	3.8
10	水	キャロットパン					キャロットパン				
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						516	1.9
		ミートコロッケ	だいず　牛肉			たまねぎ	じゃがいも　パンこ さとう　こむぎこ	油　ぎゅうし	塩　こしょう	656	2.4
		とりにくのトマトに	とり肉		にんじん　トマト	たまねぎ　とうもろこし なす　しめじ　エリンギ		油	ケチャップ　白ワイン 洋風だし　塩　こしょう	813	3.0
		フルーツポンチ				パインアップル　おうとう	ナタデココ				
11	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			むぎごはん				
		だいがくいも（2こ）					さつまいも さとう　でんぷん	油　ごま	しょうゆ　酢	649	1.8
		ほうれんそうのサラダ （たまねぎドレッシング）			ほうれんそう にんじん	だいこん　とうもろこし		ドレッシング		711	2.1
		ぶたどんのぐ	ぶた肉			たまねぎ　しらたき ねぎ　しょうが	さとう	油	しょうゆ　酒　みりん 和風だし	885	2.5
12	金	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		さばのしおやき	さば					油	塩	593	1.8
		くきわかめとこんにゃくのサラダ （あおじそドレッシング）		くきわかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり サラダこんにゃく			ドレッシング	642	2.0
		とりだんごのみそしる	とうふ　とり肉 だいず		こまつな　にんじん	だいこん　ねぎ	でんぷん　パンこ さとう		みそ　しょうゆ　塩　ナツメグ 煮干し　かつお節	801	2.5
16	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		やきぎょうざ （幼小：2こ、中職：3こ）	ぶた肉　とり肉 だいず		にら	キャベツ　たまねぎ　しょうが	こむぎこ　さとう でんぷん	ラード　油	しょうゆ　塩　こしょう	560	1.5
		だいずもやしのナムル （かんこくナムルドレッシング）			こまつな　にんじん	もやし		ドレッシング		617	1.6
		サンラータン	とうふ　とり肉 たまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ　えのきたけ ほししいたけ	でんぷん	ごま油　ラー油	中華だし　酢　しょうゆ 塩　こしょう	800	2.0
17	水	にくうどん（ソフトめん）	ぶた肉		にんじん　こまつな	ねぎ　ひらたけ	ソフトめん		しょうゆ　酒　みりん　塩 煮干し　かつお節		
		牛乳		牛乳						530	2.7
		しのだに	あぶらあげ　とり肉 だいず　ぶた肉		にんじん	たまねぎ	でんぷん　さとう	ラード	しょうゆ　みりん　塩 かつお節エキス　こしょう	616	3.2
		ツナとブロッコリーのサラダ （かんきつドレッシング）	ツナ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング		800	4.0
18	木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		あかうおのごまやき	あかうお		トマト		さとう　みずあめ	ごま	みそ　しょうゆ　みりん	618	1.7
		ひじきのいりに	とり肉	ひじき	にんじん　いんげん		さとう	油	しょうゆ　酒　みりん	688	2.0
		あつあげのみそしる	あつあげ		こまつな　にんじん	たまねぎ　こんにゃく　ねぎ			みそ　煮干し　かつお節	840	2.5
		とうにゅうプリンタルト					とうにゅうプリンタルト				

日	曜	献立名	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	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
19	金	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのからあげ（幼：1こ、小中職：2こ）	とり肉	ジオパークメニュー		しょうが	でんぷん	油　ごま油	しょうゆ　酒	632	1.5
		はるさめサラダ（たまねぎドレッシング）			にんじん	とうもろこし　えだまめ　きゅうり	はるさめ	ドレッシング		765	1.8
		とんじる	ぶた肉　とうふ		にんじん	だいこん　こんにゃく　ごぼう	じゃがいも		みそ　煮干し　かつお節	902	2.1
22	月	しょくパン（いちごジャム）					しょくパン　いちごジャム				
		牛乳		牛乳	つくば地産地消の日「ロメインレタスのスープ」					537	2.3
		さけのカレーマヨネーズやき	さけ				パンこ	ノンエッグマヨネーズ	カレー粉　塩　こしょう	684	3.0
		パプリカサラダ（イタリアンドレッシング）	ハム		みずな　あかパプリカ	きゅうり　とうもろこし　たまねぎ　きパプリカ		ドレッシング		836	3.8
		ロメインレタスのスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ　ロメインレタス　エリンギ			コンソメ　塩　こしょう		
24	水	ココアパン　牛乳		牛乳			ココアパン				
		とうふナゲット（2こ）	とうふ　いとよりだい　とうにゅう　だいず		にんじん	たまねぎ　えだまめ　とうもろこし	こむぎこ　さとう　でんぷん	油	塩　みりん　こしょう	568	2.7
		マカロニサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		710	3.3
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん　こまつな　トマト	たまねぎ　ひらたけ　にんにく	じゃがいも	油	ハヤシフレーク　ソース　デミグラスソース　ケチャップ　赤ワイン　塩　こしょう	871	4.1
25	木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		てりやきつくね（2こ）	とり肉　だいず			たまねぎ　ねぎ	パンこ　でんぷん　さとう	油	しょうゆ　みりん　酒　塩　こしょう	545	2.4
		たくあんあえ			こまつな　にんじん	もやし　たくあん		ごま		651	3.3
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん　いんげん	たまねぎ　しらたき	じゃがいも　さとう	油	しょうゆ　酒　みりん　和風だし	803	3.8
26	金	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		かつおのたつたあげ	かつお			しょうが	でんぷん	油　ごま油	しょうゆ　酒	599	1.7
		さつまいもとれんこんのサラダ（わふうクリーミードレッシング）		実りの秋献立	にんじん	れんこん　えだまめ	さつまいも	ドレッシング		688	2.0
		なすのみそしる	とうふ		こまつな	なす　ひらたけ　ねぎ　ごぼう			みそ　煮干し　かつお節	855	2.3
29	月	スパゲッティボロネーゼ	ぶた肉		にんじん　トマト	たまねぎ　セロリ　にんにく	スパゲッティ　さとう	オリーブ油	ケチャップ　赤ワイン　塩　こしょう		
		ミニドッグパン　牛乳		牛乳			ミニドッグパン			638	2.0
		ウインナー（幼小：2こ、中職：3こ）	ウインナー							690	2.1
		フレンチサラダ（フレンチしろドレッシング）			ブロッコリー　にんじん	キャベツ　とうもろこし		ドレッシング		860	2.6
30	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		チキンなんばん（ノンエッグタルタルソース）	とり肉		宮崎県の郷土料理		パンこ　こむぎこ　さとう　でんぷん	ノンエッグタルタルソース　油	しょうゆ　酢　塩	621	2.6
		きゅうりのつぼづけあえ			にんじん	きゅうり　つぼづけ　とうもろこし				679	3.0
		にしめ	あつあげ		にんじん	だいこん　こんにゃく　たけのこ	さといも　さとう		しょうゆ　酒　みりん　和風だし	869	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。
※幼稚園は2日（火）から給食開始となります。
※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りません。



今月の給食には、

つくば市産の有機米転換期間中のお米

が使われています！

のマークの日に有機米転換期間中のお米が使われています。

給食だより

＜9月の給食目標＞　マナーを守って楽しい給食にしよう

食事マナーとは、一緒に食べる人への思いやりの気持ちを行動や態度であらわすものです。食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。背筋を伸ばして姿勢よく座り、はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べることができます。

★ お知らせ ★

こちらの二次元コードから、学校給食レシピがご覧いただけます。

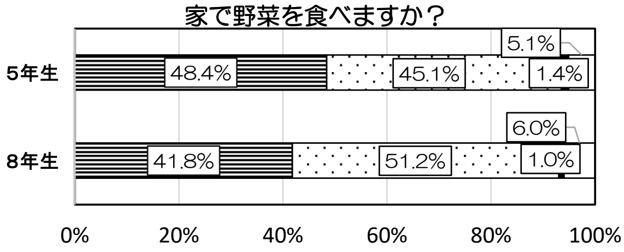
野菜をたくさん食べましょう！

国が推進する「健康日本２１」では、野菜の摂取目標量は１日350ｇ以上となっています。１日350ｇ以上の野菜をとるためには、毎日の３回の食事の中に積極的に野菜料理をとりいれる必要があります。

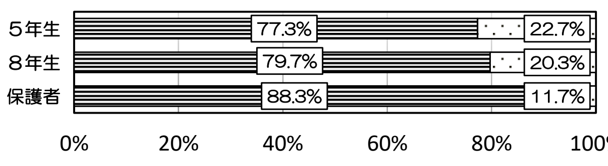
しかし、市内の５・８年生を対象とした調査でも、毎食野菜を食べている人は少ないようです。毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけると、野菜不足を減らすことができます。

また、つくば市では、つくば市産や茨城県産など地元の食材を積極的に取り入れた給食の提供に努めています。調査では、市内の５・８年生は約8割、保護者の方は約9割に認知いただいていることがわかりました。

家で野菜を食べますか？



給食につくば市産野菜が使われていることを知っていますか？



イラスト：「家庭とつながる！新食育ブック①②③」 小川万紀子監修　少年写真新聞社刊