

令和7年度



9 月分献立表

(20回)



Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

桜学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
			ち、にく、ほねになるもの 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			
1	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 でんぶん	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	幼 -	-
		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		小 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	中 807	3.1
2	火	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
3	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 きゅうり	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
		フルーツボンチ				パイナップル おうとう	ナタデココ				
4	木	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	がらすープ 塩 こしょう 塩ラーメンスープの素		
		牛乳		牛乳						481	3.0
		ショールンポー (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 でんぶん さとう	ラード ごま油	しょうゆ かきエクス 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
5	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのしみやき	とり肉			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 (わふうクレンジング)		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」	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				
8	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	507	2.4
		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		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	しろいげんまめ さとう	油	コンソメ 塩 こしょう ローリエ	808	3.6
9	火	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 でんぶん	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
10	水	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				
11	木	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	カレールー 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
12	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	でんぶん	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
16	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 でんぶん	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
17	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 ひとりでだい 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 でんぶん	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	ハヤシブレイク 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
18	木	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	でんぶん 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
19	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	でんぶん 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

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	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)
22 月	スパゲッティポロネーゼ	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	638	2.0
	ミニドッグパン 牛乳		牛乳						690	2.1
	ウインナー (幼小:2こ、中職:3こ)	ウインナー							860	2.6
	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			
24 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			578	1.5
	さけメンチカツ	さけ たら			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	油	塩 酒	660	1.7
	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	801	2.2
	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 ごんにやく ごぼう	さといも	ごま	みそ 煮干し かつお節		
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			599	1.7
	かつおのたつたあげ	かつお			しょうが	でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酒	688	2.0
	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)			にんじん れんこん えだまめ		さつまいも	ドレッシング		855	2.3
	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		
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			545	2.4
	てりやきつくね(2こ)	とり肉 だいず			たまねぎ ねぎ	パンこ でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	651	3.3
	たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん		ごま		803	3.8
	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		
29 月	しょくパン(いちごジャム)					しょくパン いちごジャム			537	2.3
	牛乳		牛乳						684	3.0
	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	836	3.8
	パブリカサラダ (イタリアンドレッシング)	ハム		みずな あかパブリカ	きゅうり とうもろこし たまねぎ きパブリカ		ドレッシング			
	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		
30 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			560	1.5
	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 でんぶん	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	617	1.6
	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		800	2.0
	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	でんぶん	ごま油 ラー油	中華だし 酢 しょうゆ 塩 こしょう		

※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いません。



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、はしや茶碗を正しく持つと、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！

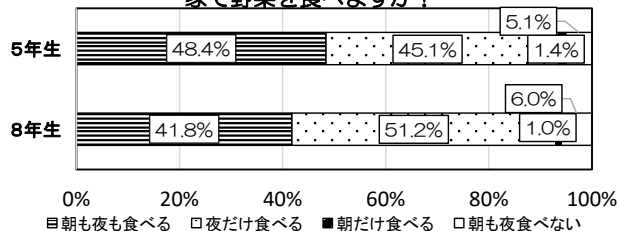


国が推進する「健康日本21」では、野菜の摂取目標量は1日350g以上となっています。1日350g以上の野菜をとるためには、毎日の3回の食事の中に積極的に野菜料理をとり入れる必要があります。

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？

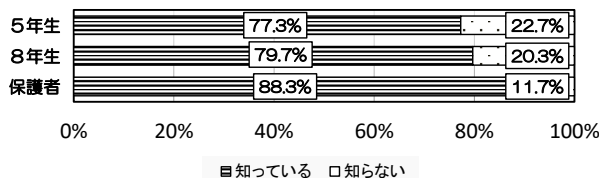


イラスト:「家庭とつながる!新食育ブック①②③」小川万紀子監修 少年写真新聞社刊