



9月 分献立表



(20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						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		調味料他	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					
1	月	ごはん 牛乳 ピザロール ハッシュドポーク きせつのミックスゼリー		牛乳			たまねぎ	ごぼう ごま油	油	トマトペースト チキンコンソメ	幼 小 中	- 702 875	- 1.8 2.1
2	火	ごはん 牛乳 わふうゆずこしょうハンバーグ しそひじきあえ いわしのつみれじる		牛乳			たまねぎ だいこん レモンじり	パンこ こむぎこ はちみつ さとう でんぷん	ラード	しょうゆ みりん ゆずこしょう		553 631 803	2.1 2.5 3.2
3	水	ペンネナポリタン 牛乳 コロッケ ごぼうツナのサラダ (ごまクリームドレッシング) むしパン(幼なし)※	ぶた肉 だいず	牛乳		にんじん トマト	たまねぎ なす ぶなしめじ にんにく	ペンネマカロニ さとう	油	ケチャップ ソース トマトピューレ スープストック 塩 こしょう		487 684 850	1.7 2.1 2.5
4	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのさいきょうやき しおこんぶあえ とうがんのスープ		牛乳			キャベツ とうもろこし もやし		油	さいきょうみそだれ		549 627 784	1.6 2.0 2.4
5	金	コッペパン 牛乳 とりにくのきのこソースがけ れんこんのペペロンチーノいため パンキンポタージュ		牛乳				キャベツ とうもろこし もやし	油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		479 623 781	2.4 3.1 4.0
8	月	ごはん 牛乳 やさしいメンチカツソースがけ りっちゃんサラダ (ごまクリームドレッシング) きのこのみそじる おさつパリッシュ	とりにく ぶた肉 だいず	牛乳		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ	パンこ でんぷん さとう	油	ソース ケチャップ		556 610 776	1.9 2.1 2.7
9	火	むぎごはん 牛乳 このはかまぼこ (小2まで1こ、小3から2こ) いそかあえ(しょうゆ) だいこんとじゃがいものにももの		牛乳				ごぼう ごま油	油	しょうゆ		530 624 777	1.7 2.2 2.4
10	水	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ) 牛乳 たかなあえ ドーナツ	ぶた肉 とうにゅう	牛乳		にんじん たら	キャベツ たけのこ きくらげ だいこん	ソフトちゅうかめん	油	豚骨ラーメンスープの素 塩 酒 中華スープストック こしょう		580 673 846	3.1 3.7 4.7
11	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのくろたまねぎソース プチプチげんまいサラダ (イタリアンドレッシング) コンソメスープ		牛乳			たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん	オリーブオイル	赤ワイン 黒酢玉ねぎドレッシング		574 654 817	1.5 1.7 2.1
12	金	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 あげどりのシャリアピンソースがけ ブロッコリーのたらこいため はくさいのクリームスープ		牛乳				しょうが たまねぎ	油	酒 酢 しょうゆ 赤ワイン		557 650 809	2.3 3.0 3.9
16	火	ごはん 牛乳 はるまき チキンのかみかみサラダ (パンパンジードレッシング) あつあげともやしのちゅうかに		牛乳				ごぼう ごま油	油	みそ 塩 こしょう		651 717 930	1.6 1.9 2.3
17	水	はちみつパン 牛乳 さばのガーリックパンこやき ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) せんぎりキャベツのスープ		牛乳				ごぼう ごま油	油	オイスターソース しょうゆ 中華だし 酒 塩		497 628 789	2.0 2.5 3.2

新人職
応援献立

教科連携
メニュー

まごは
やさしい
献立

地産地消の日
ひらたけ
ぶなしめじ

爽りの秋献立

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				
18	木	むぎごはん のりふりかけ		のりふりかけ				ごはん むぎ		611	2.1	
		牛乳		牛乳								
		てりやきとりつくね (小4まで1こ、小5から2こ)	とり肉 だいた		旬の食材 なす	たまねぎ		でんぷん パンこ さとう	油	しょうゆ 塩 ナツメグ 酒	683	2.4
		あげなすおろし	あぶらあげ			なす たけのこ だいこん たまねぎ		こんにやく さとう	油	しょうゆ みりん かつお節だし	906	3.2
		とんじる	ぶた肉 どうふ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ しょうが			油	かつお節だし 煮干しだし みそ		
19	金	カレーうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉		にんじん			ソフトめん		カレーこ カレールウ しょうゆ	496	2.1
		牛乳	あぶらあげ		ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ		でんぷん	油	かつお節だし 塩 酒	600	2.6
		牛乳										
		あおのりポテトビーンズ	だいず	あおのり				じゃがいも こめこ	油	塩	787	3.3
		こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)			にんじん	だいこん とうもろこし きゅうり		こんにやく		ドレッシング		
22	月	ごはん						ごはん			596	2.0
		牛乳										
		ぼうぎょうざ	ぶた肉 だいた		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ		パンこ でんぷん さとう こむぎこ	ラード 油		658	2.3
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり きくらげ		はるさめ		ドレッシング	821	2.8
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいた		にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ		さとう でんぷん	油 ごま油	酒 テンメンジャン みそ トウバンジャン しょうゆ オイスターソース		
24	水	ごはん						ごはん			564	2.1
		牛乳										
		とうふナゲット (小2まで1こ、小3から2こ)	とうふ だいた	いとよだい		たまねぎ		さとう こむぎこ	油	塩 ポークエキス	674	2.6
		チキンカレー	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも	油	カレールウ カレーこ ケチャップ ソース こしょう	825	3.1
		かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)	かまぼこ	わかめ こんぶ つのまた すぎのり	にんじん	えだまめ もやし				ドレッシング		
25	木	ポカディーリョ(ソフトフランスパン +スパニッシュオムレツ +スライスチーズ(幼なし))	たまご ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ		ソフトフランスパン じゃがいも さとう でんぷん	油	塩 酢	479	2.0
		牛乳									640	3.0
		コロコロやさいのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ		765	3.6
		にんにくのスープ	ベーコン	しろういんげん	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく		マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう		
26	金	ごはん						ごはん			639	2.5
		牛乳										
		いわしのうめに	いわし			うめ		さとう みずあめ		しょうゆ 酢 塩	701	2.8
		こうやどうふのごまあえ	こうやどうふ	おきあみえび	こまつな にんじん	もやし		ごま		ごまあえの素	848	3.3
		だんごじる(幼は、けんちんじる)	とり肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		じゃがいも でんぷん		しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし		
		レモンヨーグルト※		ヨーグルト								
29	月	ごはん						ごはん			598	1.5
		牛乳										
		とりにくのかくれマヨやき	とり肉		にんにく			ノンエッグマヨネーズ	ごま	福来みかん陳皮	626	1.8
		ぶたにくとごぼうのあまからに	ぶた肉 だいた		にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう えだまめ		さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	787	2.2
		つくばしさんやさいのみそじる	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	キャベツ ぶなしめじ ねぎ				煮干しだし かつお節だし みそ		
30	火	レモンソースのしろみぎかなドッグ (せわれコッパン+しろみぎかなフライ)	すけとうだら		にんにく レモン			コッパン さとう		塩 しょうゆ みりん	489	2.0
		牛乳						パンこ こむぎこ	油		614	2.5
		おいものサラダ (コーンクリームドレッシング)			かぼちゃ ブロッコリー	とうもろこし		さつまいも		ドレッシング	765	3.2
		ミネストローネ	とり肉 だいた		にんじん トマト	たまねぎ		きびバスタ さとう		トマトソース コンソメ 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。
 ○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。
 ○幼稚園の給食は2日(火)開始です。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地場産物(予定)

ひらたけ ぶなしめじ

教科連携メニュー

9月5日(金) 5年社会
 これからの食糧生産とわたしたち



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。

<9月の給食目標>

マナーを守って
 楽しい給食にしよう

食事のマナーとは、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。食事の時間を楽しく過ごせるように食べ方や話す内容など、気をつけたいものです。

