



# 9月分献立表(20回)

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)	
1	月	ごはん					ごはん		幼	-	-	
		牛乳		牛乳					小	677	1.7	
		とりにくのからあげ (幼1個・小中職2個)	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	大豆油	塩 しょう 白ワイン	中	820	2.2
		きゅうりとだいこんのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	だいこん とうもろこし きゅうり えだまめ		ドレッシング				
とうがんスープ	とうふ		こまつな にんじん	とうがん たまねぎ		ごま油	ガラスープ 塩 しょうゆ しょう 中華スープ					
2	火	ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	むぎ ごはん じゃがいも	サラダ油	カレーウ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース コンソメ		670	2.3
		牛乳		牛乳							759	2.6
		チーズかまぼこ	すけそうだら	チーズ			でんぷん さとう	サラダ油 ラード	塩		948	3.2
		フルーツとレモンゼリーあえ				もも(缶) パイナップル(缶)	さとう レモンゼリー					
3	水	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン			514	2.2	
		牛乳		牛乳							647	2.8
		オムレツキャロットソースかけ	たまご		にんじん		さとう でんぷん	サラダ油 大豆油	しょうゆ 塩 みりん 酢		803	3.6
		ポークラトウイユ	ぶたにく		ピーマン なす トマト	たまねぎ にんにく	さとう	サラダ油	白ワイン コンソメ 塩 しょう			
きのこスープ			にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ぶなしめじ キャベツ			塩 しょう ローリエ コンソメ しょうゆ					
4	木	ごはん					ごはん			580	2.2	
		牛乳		牛乳						677	2.8	
		こもちししゃものいそべあげ (幼1本・小中職2本)	ししゃも	あおのり			でんぷん こむぎこ	大豆油	塩		869	3.5
		ごもくに	だいたく ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん	こんにやく ごぼう れんこん	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒			
たまねぎのみそしる			にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ながねぎ			味噌 煮干し かつおぶし					
5	金	ふくれスープスパゲッティ (ソフトスパゲッティ)	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ ひらたけ	ソフトスパゲッティ	サラダ油	塩 しょう コンソメ 福来みかん陳皮 しょうゆ		536	2.0
		牛乳		牛乳							617	2.4
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも	大豆油 植物油	塩		775	3.0
		みずなサラダ (フレンチドレッシング)			みずな にんじん	きゅうり もやし とうもろこし		ドレッシング				
8	月	ごはん					ごはん			593	2.2	
		牛乳		牛乳						660	2.6	
		ぎょうざロール	ぶたにく とりにく だいたく		にら	キャベツ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが こんにやく	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	サラダ油 ごめ油 豚脂	塩 しょう しょうゆ		814	3.2
		マーボーなす	ぶたにく だいたく		にら にんじん	しょうが にんにく ながねぎ なす	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	しょうゆ 味噌 塩 酒 中華スープ 豆板醤			
ちゅうかさスープ			チンゲンサイ にんじん	だいこん たまねぎ		ごま油	ガラスープ 塩 しょうゆ しょう 中華スープ					
9	火	ごはん					ごはん			577	1.4	
		牛乳		牛乳						663	1.7	
		とりにくのくろずやさいあんかけ	とりにく		あかピーマン	しょうが たまねぎ まピーマン	さとう でんぷん かんてん	サラダ油 ごま油	塩 しょう 酒 黒酢 しょうゆ		835	2.2
		はくさいとこまつなのあえもの (わふうドレッシング)	ローズハム		こまつな にんじん	はくさい きゅうり		ドレッシング				
すましじる	かまぼこ とうふ		にんじん	だいこん ながねぎ えのきたけ たまねぎ			塩 薄口しょうゆ 酒 みりん 煮干し かつおぶし					
10	水	コッペパン (チョコクリーム)					コッペパン チョコクリーム			545	2.0	
		牛乳		牛乳						660	2.5	
		カルツオーネ	とりにく だいたく			たまねぎ にんにく	さとう こむぎこ みずあめ でんぷん	大豆油 植物油	ケチャップ 塩		791	3.1
		コーンサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング				
やさいスープ	とりにく		にんじん	ほうれんそう	だいこん たまねぎ		オリーブ油	コンソメ 塩 しょう しょうゆ				
プレーンヨーグルト						ヨーグルト						
11	木	ごはん					ごはん			574	1.7	
		牛乳		牛乳						634	2.0	
		さばのレモンみそかけ	さば			レモン(果汁)	さとう	サラダ油	味噌 酒 みりん		799	2.5
		みずなのあえもの (たまねぎドレッシング)			みずな にんじん	きゅうり もやし とうもろこし		ドレッシング				
けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ	さといも	サラダ油	しょうゆ 煮干し かつおぶし 塩					
12	金	くろパン					くろパン			516	2.2	
		牛乳		牛乳						641	2.8	
		メンチカツ	ぶたにく だいたく			たまねぎ	パンこ こめこ こむぎこ	大豆油	みりん 塩 ケチャップ しょう		787	3.5
		コーンとえだまめのサラダ (サウザンドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり		ドレッシング				
ミネストローネ	しろいんげんまめ		トマト にんじん	たまねぎ	さとう マカロニ じゃがいも		コンソメ 塩 しょう					
15	月	敬老の日										
		ごはん					ごはん			590	1.7	
		牛乳		牛乳						647	2.0	
		おろしハンバーグ	ぶたにく とりにく だいたく			だいこん たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	サラダ油 豚脂	しょうゆ オイスターソース 塩 しょう		809	2.5
はなやさいサラダ (わふうクリームドレッシング)	だいたく		ブロッコリー さやいんげん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング						
とうふとたまねぎのみそしる	とうふ		こまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ			味噌 煮干し かつおぶし					
17	水	コッペパン					コッペパン			533	2.1	
		コーヒー牛乳 (牛乳・コーヒー牛乳のもと)		牛乳			コーヒー牛乳のもと			656	2.8	
		ハニーマスタードチキン	とりにく			たまねぎ	さとう	サラダ油	はちみつ 粒マスタード 塩 しょう しょうゆ 白ワイン		819	3.6
		キャベツのサラダ (フレンチドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
オニオンスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし			コンソメ 塩 しょう 白ワイン ローリエ					

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)	
18	木	むぎごはん								595	1.9	
		牛乳		牛乳						658	2.3	
		いわしのかばやき	いわし					でんぷん さとう	大豆油	しょうゆ みりん		
		こまつなのあえもの (わふうドレッシング)			こまつな にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング		759	2.9
19	金	なめこじる			にんじん	なめこ だいこん ながねぎ				味噌 煮干し かつおぶし		
		にくうどん (ソフトめん)	ぶたにく あぶらあげ なると		にんじん ほうれんそう	ながねぎ ほししいたけ		ソフトめん		しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし 煮干し 七味唐辛子	548	2.2
		ほっこうにゅう(プレーン)		ほっこうにゅう								
		だいがくいも (幼小2個・中職3個)						さつまいも さとう でんぷん	大豆油 ごま	しょうゆ 酢	655	2.8
22	月	きのこサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん	キャベツ ぶなしめじ ひらたけ きゅうり			ドレッシング		875	3.7
		ごはん						ごはん			592	1.7
		牛乳		牛乳								
		くろはんぺんフライ	さば いわし たら だいた					でんぷん さとう こむぎこ パンこ	大豆油	塩 みりん 魚介エキス	657	1.9
23	火	はくさいのあえもの (たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	はくさい きゅうり			ドレッシング		808	2.2
		さつまいものみそしる	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ながねぎ	さつまいも		味噌 煮干し かつおぶし			
		秋分の日										
		コッペパン						コッペパン			553	2.2
24	水	牛乳		牛乳								
		やさいとうふナゲット (2個)	とうふ だいた いとよくだ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぷん	大豆油 植物油	塩		687	2.8
		だいこんサラダ (フレンチドレッシング)			にんじん こまつな	だいこん とうもろこし えだまめ			ドレッシング		842	3.6
		ポークチュー	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター サラダ油	赤ワイン 塩 洋風だし デミグラスソース ケチャップ エスバニョールソース			
25	木	ごはん						ごはん			564	1.8
		牛乳		牛乳								
		ほっけいそべフライ	ほっけ	あおりの				こむぎこ でんぷん さとう パンこ	大豆油	塩 こしょう	630	2.1
		ごもきんぴら	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	さとう	ごま サラダ油	しょうゆ みりん 和風だし	795	2.6	
26	金	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	しょうが こんじやく だいこん ながねぎ	じゃがいも	サラダ油	味噌 煮干し かつおぶし			
		コッペパン (りんごジャム)						コッペパン りんごジャム			529	2.2
		牛乳		牛乳								
		チキンのスパイスパンこやき	とりにく		パセリ あかピーマン	にんにく たまねぎ	パン粉	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	塩麹 黒こしょう ローズマリー オレガノ 唐辛子	648	2.8	
29	月	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		806	3.7
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう			
		ごはん						ごはん			573	2.2
		牛乳		牛乳								
30	火	ちくわのにしよあげ (カレー1本・りよくちや1本)	ちくわ					こむぎこ でんぷん	大豆油	緑茶 カレー粉	638	2.5
		キャベツのサラダ (わふうドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし もやし			ドレッシング		790	2.9
		もずくスープ	ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	もずく ながねぎ		ごま油	塩 しょうゆ こしょう 洋風だし ガラスープ			
		ごはん						ごはん			596	2.1
30	火	牛乳		牛乳								
		たまごやき	たまご					でんぷん さとう	大豆油	酢 しょうゆ 魚介エキス 塩 こんぶ	664	2.3
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	819	2.8	
		だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん ながねぎ			味噌 煮干し かつおぶし			

○材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。  
○この献立表には微量の食品及び調味料は記載していません。  
○けいらんは「たまご」と表記します。

◆つくば市のホームページ(子育て・教育→子育て→子育てナビ  
→食育レシピ)では、学校給食レシピをはじめ、「おいしい旬の  
地元食材を使用したレシピ」を紹介しております。  
右のQRコードからもご覧いただけますので、ご家庭での食育に活  
用ください。



## 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。

### 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。

#### 家で野菜を食べますか？

学年	朝も夜も食べる	夜だけ食べる	朝だけ食べる	朝も夜も食べない
5年生	48.4%	45.1%	1.4%	5.1%
8年生	41.8%	51.2%	1.0%	6.0%

#### 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？

学年	知っている	知らない
5年生	77.3%	22.7%
8年生	79.7%	20.3%
保護者	88.3%	11.7%

令和6年度6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生及びその保護者対象)