

10月分献立表(22回)

筑波学校給食センター

| 日曜                |   | 献立名                              | 主な材料と食品分類         |             |                     |                               |             |                      | 調味料他              | 栄養価                                         |                        |       |     |
|-------------------|---|----------------------------------|-------------------|-------------|---------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|-------------------|---------------------------------------------|------------------------|-------|-----|
|                   |   |                                  | ち、にく、ほねになるもの      |             | からだのちようしをとどのえるもの    |                               | ちからやねつになるもの |                      |                   | エネルギー<br>(kcal)                             | 食塩<br>相当量<br>(g)       |       |     |
|                   |   |                                  | 1群<br>たんぱく質       | 2群<br>無機質   | 3群<br>カロテン          | 4群<br>ビタミンC・その他               | 5群<br>炭水化物  | 6群<br>脂質             |                   |                                             |                        |       |     |
| 1                 | 水 | ミルクパン                            |                   |             |                     |                               |             | ミルクパン                |                   |                                             |                        |       |     |
|                   |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        | 幼 543 | 2.0 |
|                   |   | フィレオチキントマトソース                    | とりにく              |             | トマト                 | たまねぎ                          |             | こむぎこ でんぶん<br>パンこ さとう | 大豆油 サラダ油          | 塩 ケチャップ ウスターソース<br>コンソメ                     |                        | 小 635 | 2.4 |
|                   |   | イタリアンサラダ<br>(イタリアンドレッシング)        |                   |             | 赤ピーマン にんじん<br>黄ピーマン | キャベツ                          |             |                      |                   | ドレッシング                                      |                        | 中 858 | 3.2 |
|                   |   | コーンポタージュ                         | とりにく              | 牛乳<br>生クリーム |                     | たまねぎ とうもろこし                   |             |                      |                   | バター                                         | クリームコーン 塩 こしょう<br>コンソメ |       |     |
| 2                 | 木 | ごはん                              |                   |             |                     |                               |             | ごはん                  |                   |                                             |                        |       |     |
| 魚の日<br>白身魚        |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        |       |     |
|                   |   | しろみざかなフライ(ソース)                   | たら                |             |                     |                               |             | パンこ                  | バター 大豆油           | 中農ソース                                       |                        | 542   | 2.1 |
|                   |   | みずなのシャキシャキサラダ<br>(ノンオイルしそドレッシング) |                   |             | みずな にんじん            | きゅうり もやし                      |             |                      |                   | ドレッシング                                      |                        | 599   | 2.5 |
|                   |   | かきたまじる                           | たまご               |             | にんじん                | えのきたけ たまねぎ<br>ながねぎ            |             | でんぶん                 |                   | にぼし かつおぶし 塩<br>しょうゆ                         |                        | 736   | 3.0 |
| 3                 | 金 | ちゃんぽんめん(ソフトめん)                   | ぶたにく かまぼこ         |             | にんじん                | しょうが きくらげ キャベツ<br>もやし たまねぎ    |             | ソフトめん                | サラダ油              | 酒 塩 こしょう 中華スープ<br>チャンポンスープのもと               |                        |       |     |
|                   |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        | 531   | 1.9 |
|                   |   | とうふナゲット(幼1個・小中職2個)               | とうふ いとよりだい<br>とうふ |             | にんじん えだまめ           | たまねぎ とうもろこし                   |             | さとう でんぶん<br>こむぎこ     | 大豆油               | 塩                                           |                        | 664   | 2.4 |
|                   |   | フルーツあんぱん                         |                   |             |                     | もも(缶)<br>パインアップル(缶)           |             | あんぱんどうふ              |                   |                                             |                        | 861   | 3.1 |
| 6                 | 月 | ごはん                              |                   |             |                     |                               |             | ごはん                  |                   |                                             |                        |       |     |
| 十五夜<br>メニュー       |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        |       |     |
|                   |   | ハンバーグのわふうソース                     | とうふ とりにく          |             |                     | たまねぎ だいこん                     |             | パンこ でんぶん<br>さとう      | 豚脂 サラダ油           | 塩 こしょう しょうゆ<br>オイスターソース                     |                        | 601   | 1.7 |
|                   |   | おかかあえ<br>(げんえんわふうドレッシング)         |                   |             | ほうれんそう<br>にんじん      | もやし                           |             |                      | ドレッシング            | かつおぶし                                       |                        | 652   | 1.9 |
|                   |   | けんちんじる                           | とうふ               |             | にんじん                | ながねぎ                          |             | こんにやく さといも           | ごま油               | にぼし かつおぶし しょうゆ                              |                        | 783   | 2.3 |
|                   |   | おつきみゼリー                          |                   |             |                     | フルーツゼリー                       |             |                      |                   |                                             |                        |       |     |
| 7                 | 火 | キムタクごはん(むぎごはん)                   | ぶたにく              |             | パプリカ                | はくさい たくあん にんにく<br>ながねぎ とうもろこし |             | むぎごはん<br>さとう でんぶん    | ごま油 サラダ油          | しょうゆ かつおぶしエクス<br>こんぶエクス とうがらし 塩             |                        |       |     |
|                   |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        | 539   | 1.8 |
|                   |   | しおこんぶあえ                          |                   | こんぶ         | にんじん                | キャベツ きゅうり                     |             |                      |                   | 塩 しょうゆ                                      |                        | 769   | 2.8 |
|                   |   | じゃがいものみそじる                       | あぶらあげ<br>とうふ      |             | にんじん                | ながねぎ                          |             | じゃがいも                |                   | みそ にぼし かつおぶし                                |                        |       |     |
| 8                 | 水 | ホットドック(コッペパン/ケチャップ)              | フランクフルト           |             |                     |                               |             | コッペパン<br>さとう         |                   | ケチャップ                                       |                        |       |     |
|                   |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        | 497   | 2.1 |
|                   |   | シーザーサラダ<br>(シーザードレッシング)          |                   |             | にんじん                | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし           |             |                      | ドレッシング            |                                             |                        | 690   | 2.9 |
|                   |   | オニオンスープ                          | とりにく              |             | にんじん                | たまねぎ えのきたけ                    |             | じゃがいも                |                   | コンソメ 塩 こしょう                                 |                        |       |     |
| 9                 | 木 | ごはん                              |                   |             |                     |                               |             | ごはん                  |                   |                                             |                        |       |     |
| 魚の日<br>モロ         |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        | 604   | 1.6 |
|                   |   | モロのたつたあげ                         | モロ                |             |                     | しょうが にんにく                     |             | こむぎこ<br>でんぶん         | 大豆油               | 酒 しょうゆ                                      |                        | 679   | 1.9 |
|                   |   | きりぼしだいこんのサラダ<br>(ナムルドレッシング)      |                   |             | にんじん こまつな           | きりぼしだいこん もやし                  |             |                      | ドレッシング            |                                             |                        | 859   | 2.4 |
|                   |   | じゃがいものカレーそばろに                    | ぶたにく              |             | にんじん えだまめ           | たまねぎ しょうが                     |             | じゃがいも                | サラダ油              | しょうゆ 酒 カレー粉 和風だし                            |                        |       |     |
| 10                | 金 | ソフトフランスパン                        |                   |             |                     |                               |             | ソフトフランスパン            |                   |                                             |                        |       |     |
| 目の愛護<br>Day       |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        | 488   | 2.4 |
|                   |   | しろみざかなのチーズマヨネーズやき                | ホキ                | チーズ         |                     | たまねぎ                          |             |                      | ハインツマヨネーズ<br>サラダ油 | 酒 塩 こしょう                                    |                        | 620   | 3.1 |
|                   |   | カロテンたっぷりサラダ<br>(たまねぎドレッシング)      |                   |             | ほうれんそう<br>にんじん      | きゅうり                          |             |                      | ドレッシング            |                                             |                        | 785   | 4.0 |
|                   |   | キャロットシチュー                        | とりにく 豆乳           | 牛乳<br>生クリーム | にんじん                | たまねぎ                          |             | じゃがいも                | バター               | クリームコーン 塩 こしょう<br>コンソメ シチューのもと              |                        |       |     |
| 14                | 火 | ごはん                              |                   |             |                     |                               |             | ごはん                  |                   |                                             |                        |       |     |
|                   |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        | 580   | 1.9 |
|                   |   | チキンカツ(ソース)                       | とりにく              |             |                     |                               |             | パンこ でんぶん             | 大豆油               | しょうゆ 塩 こしょう 中農ソース                           |                        | 639   | 2.2 |
|                   |   | ブロッコリーのサラダ<br>(パンパンジードレッシング)     |                   |             | ブロッコリー              | カリフラワー<br>とうもろこし              |             |                      | ドレッシング            |                                             |                        | 778   | 2.6 |
|                   |   | あおなのみそじる                         | あぶらあげ とうふ         |             | ほうれんそう<br>チンゲンサイ    |                               |             |                      |                   | みそ にぼし かつおぶし                                |                        |       |     |
| 15                | 水 | バターパン                            |                   |             |                     |                               |             | バターパン                |                   |                                             |                        |       |     |
|                   |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        | 526   | 2.1 |
|                   |   | オムレツのデミグラスソースかけ                  | たまご               |             |                     | たまねぎ                          |             | さとう                  | サラダ油 バター<br>大豆油   | デミグラスソース トマトビュレ<br>ウスターソース 酢 塩              |                        | 617   | 2.5 |
|                   |   | キャベツのサラダ<br>(コーンクリームドレッシング)      |                   |             | 赤ピーマン<br>にんじん       | キャベツ きゅうり                     |             |                      | ドレッシング            |                                             |                        | 839   | 3.4 |
|                   |   | ポークビーンズ                          | ぶたにく だいず          |             | にんじん トマト            | にんにく たまねぎ                     |             | じゃがいも さとう            |                   | ケチャップ トマトビュレ 塩 コンソメ<br>ウスターソース シチューのもと 赤ワイン |                        |       |     |
| 16                | 木 | ごはん                              |                   |             |                     |                               |             | ごはん                  |                   |                                             |                        |       |     |
| 魚の日<br>たら         |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        | 558   | 1.6 |
|                   |   | たらのあおさフライ                        | たら                | あおのり        |                     |                               |             | パンこ                  | バター 大豆油           | タルタルソース                                     |                        | 616   | 1.8 |
|                   |   | こまつなサラダ<br>(かおりごまドレッシング)         |                   |             | こまつな にんじん           | もやし                           |             |                      | ドレッシング            |                                             |                        | 771   | 2.2 |
|                   |   | きのこのみそじる                         | とうふ               |             | にんじん                | えのきたけ ぶなしめじ<br>たまねぎ ながねぎ      |             |                      |                   | にぼし かつおぶし みそ                                |                        |       |     |
| 17                | 金 | とりしおうどん(ソフトめん)                   | とりにく なんと          |             | にんじん                | しょうが にんにく もやし<br>キャベツ ながねぎ    |             | ソフトめん でんぶん           |                   | 鶏ガラスープ 中華スープ 塩                              |                        |       |     |
| 教科書<br>連携<br>メニュー |   | 牛乳                               |                   | 牛乳          |                     |                               |             |                      |                   |                                             |                        | 548   | 2.0 |
|                   |   | しろみざかなととうふのふんわりてんぷら              | たら たまご<br>とうふ     |             | にんじん いんげんまめ         | たまねぎ しょうが くわい                 |             | でんぶん てんぷらこ<br>さとう    | 豚脂 大豆油<br>植物油     | しょうゆ 塩 魚介エキス                                |                        | 647   | 2.5 |
|                   |   | りっちゃんサラダ<br>(わふうドレッシング)          | ハム                | こんぶ         | にんじん                | キャベツ きゅうり                     |             |                      | ドレッシング            | かつおぶし                                       |                        | 832   | 3.3 |

| 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          |            | からだのちょうしをととのえるもの    |                                         | ちからやねつになるもの                |                 | 調味料他                                                       | エネルギー<br>(kcal) | 食塩<br>相当量<br>(g) |
| 1群<br>たんぱく質               | 2群<br>無機質 | 3群<br>カロテン                        | 4群<br>ビタミンC・その他       | 5群<br>炭水化物 | 6群<br>脂質            |                                         |                            |                 |                                                            |                 |                  |
| 20                        | 月         | タコライス(むぎごはん)                      | ぶたにく だいず              |            | にんじん トマト            | にんにく たまねぎ                               | むぎごはん                      | サラダ油            | クチャップ トマトビュッレ チリパウダー こしょう<br>ナリソース ウスターソース コンソメ 塩          | 538             | 1.8              |
|                           |           | 牛乳                                |                       | 牛乳         |                     |                                         |                            |                 |                                                            | 768             | 2.8              |
|                           |           | カラフルサラダ<br>(フレンチドレッシング)           |                       |            | 黄ピーマン<br>赤ピーマン      | キャベツ                                    |                            | ドレッシング          |                                                            |                 |                  |
|                           |           | やさしいっぱいのスープ                       | とりにく                  |            | にんじん ほうれんそう         | だいこん                                    | じゃがいも                      |                 | コンソメ 塩 しょうゆ こしょう                                           |                 |                  |
| 21                        | 火         | ごはん                               |                       |            |                     |                                         | ごはん                        |                 |                                                            | 617             | 2.0              |
| みんなで<br>食べる<br>学校給食<br>の日 |           | ぶどうジュース                           |                       |            |                     |                                         | ぶどうジュース                    |                 |                                                            | 707             | 2.4              |
|                           |           | フライドポテト                           |                       |            |                     |                                         | じゃがいも                      | パーム油            |                                                            | 902             | 3.1              |
|                           |           | はなやさいサラダ<br>(ノンオイルクリームフレンチドレッシング) |                       |            | ブロッコリー にんじん         | カリフラワー きゅうり<br>とうもろこし                   |                            | ドレッシング          |                                                            |                 |                  |
|                           |           | なかよしカレー                           | しろはなまめ                |            | かぼちゃ にんじん<br>ほうれんそう | れんこん たまねぎ<br>がなしめじ にんにく しょうが            |                            | サラダ油            | カレールー カレー粉 カレーフレーク                                         |                 |                  |
|                           |           | みかんゼリー                            |                       |            |                     |                                         | みかんゼリー                     |                 |                                                            |                 |                  |
| 22                        | 水         | くらパン                              |                       |            |                     |                                         | くらパン                       |                 |                                                            | 552             | 1.8              |
| 実りの秋<br>メニュー              |           | 牛乳                                |                       | 牛乳         |                     |                                         |                            |                 |                                                            | 682             | 2.3              |
|                           |           | チキンナゲット(幼1個・小2個・中職3個)             | とりにく だいず              | 脱脂粉乳       |                     |                                         | こむぎこ でんぶん<br>さとう           | 大豆油 なたね油<br>食物油 | 塩 しょうゆ コンソメ                                                | 886             | 3.1              |
|                           |           | ペペロンチーノ                           | ウィンナー                 |            | ピーマン                | たまねぎ にんにく                               | ペンネマカロニ                    | サラダ油            | 塩 こしょう コンソメ                                                |                 |                  |
|                           |           | あきいっぱいシチュー                        | とりにく                  | 牛乳         | にんじん                | たまねぎ えのきたけ<br>がなしめじ エリンギ                | さつまいも                      | サラダ油            | シチューのもと コンソメ 塩                                             |                 |                  |
| 23                        | 木         | ごはん                               |                       |            |                     |                                         | ごはん                        |                 |                                                            | 619             | 2.0              |
| 魚の日<br>さんま                |           | 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                                                  | 678             | 2.3              |
|                           |           | さんまのにつけ                           | さんま                   |            |                     | しょうが                                    | さとう                        |                 | しょうゆ かつおぶし                                                 | 823             | 2.6              |
|                           |           | ごぼうサラダ                            |                       |            | にんじん                | ごぼう きゅうり                                |                            | 白ごま ドレッシング      |                                                            |                 |                  |
|                           |           | じゅう                               | ほたて 高野豆腐<br>ちくわ さつまあげ |            | にんじん                | しょうが やまふき みず<br>わらび                     | さといも こんにやく                 |                 | しょうゆ 和風だし みりん                                              |                 |                  |
| 24                        | 金         | クロワッサン                            |                       |            |                     |                                         | クロワッサン                     |                 |                                                            | 660             | 2.5              |
|                           |           | 牛乳                                |                       | 牛乳         |                     |                                         |                            |                 |                                                            | 692             | 2.9              |
|                           |           | とりにくのレモンソースがけ                     | とりにく                  |            |                     | しょうが                                    |                            | 大豆油             | 酒 レモン果汁 しょうゆ                                               | 762             | 3.5              |
|                           |           | サウザンサラダ<br>(サウザンアイランドドレッシング)      | ハム                    |            | にんじん                | キャベツ きゅうり                               |                            | ドレッシング          |                                                            |                 |                  |
|                           |           | イタリアンスープ                          | たまご                   | チーズ        | にんじん ほうれんそう         | たまねぎ とうもろこし                             |                            | コンソメ 塩 こしょう     |                                                            |                 |                  |
| 27                        | 月         | ごはん                               |                       |            |                     |                                         | ごはん                        |                 |                                                            | 548             | 1.5              |
|                           |           | 牛乳                                |                       | 牛乳         |                     |                                         |                            |                 |                                                            | 652             | 1.8              |
|                           |           | とりにくのねぎソースがけ<br>(幼1個・小2個・中職3個)    | とりにく                  |            | 赤ピーマン               | しょうが ながねぎ                               | でんぶん こむぎこ<br>さとう           | 大豆油 ごま油         | しょうゆ 酒                                                     | 843             | 2.3              |
|                           |           | はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)               |                       |            | にんじん                | キャベツ きゅうり                               | はるさめ                       | ドレッシング          |                                                            |                 |                  |
|                           |           | もやしのスープ                           | ぶたにく とうふ              |            |                     | もやし ほししいたけ<br>ながねぎ                      |                            |                 | 塩 中華スープ こしょう                                               |                 |                  |
| 28                        | 火         | ごはん                               |                       |            |                     |                                         | ごはん                        |                 |                                                            | 605             | 2.2              |
|                           |           | 牛乳                                |                       | 牛乳         |                     |                                         |                            |                 |                                                            | 667             | 2.6              |
|                           |           | はるまき                              | ぶたにく                  |            | にんじん                | たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが<br>ながねぎ ほししいたけ にんにく | こむぎこ でんぶん<br>さとう はるさめ みずあめ | 豚脂 食物油<br>大豆油   | しょうゆ オイスターソース<br>XO醤 塩                                     | 815             | 3.3              |
|                           |           | チャプチェ                             | ぶたにく                  |            | にんじん ピーマン           | しょうが もやし                                | はるさめ                       | 白ごま ごま油         | 中華スープ しょうゆ 酒                                               |                 |                  |
|                           |           | キムチスープ                            | とうふ                   |            | にんじん にら<br>パプリカ     | はくさい ながねぎ だいこん<br>にんにく                  | でんぶん                       | ごま油             | 塩 中華スープ コンソメ しょうゆ とうがらし<br>かつおぶしエキス ごんぶエキス                 |                 |                  |
| 29                        | 水         | ナン                                |                       |            |                     |                                         | ナン                         |                 |                                                            |                 |                  |
|                           |           | 牛乳                                |                       | 牛乳         |                     |                                         |                            |                 |                                                            |                 |                  |
|                           |           | たれつきにくだんご(幼小中職2個)                 | とりにく                  |            |                     | たまねぎ                                    | パンこ さとう                    | なたね油            | チャップ 塩 チキンエキス                                              | 634             | 2.8              |
|                           |           | グリーンサラダ<br>(イタリアンドレッシング)          |                       |            | アスパラガス              | きゅうり キャベツ                               |                            | ドレッシング          |                                                            | 674             | 3.1              |
|                           |           | キーマカレー                            | ぶたにく                  | チーズ        | にんじん トマト            | たまねぎ りんご にんにく<br>しょうが                   |                            | サラダ油            | 塩 カレールー 中濃ソース<br>コンソメ 赤ワイン                                 | 787             | 3.8              |
|                           |           | ヨーグルト                             |                       | ヨーグルト      |                     |                                         |                            |                 |                                                            |                 |                  |
| 30                        | 木         | ごはん                               |                       |            |                     |                                         | ごはん                        |                 |                                                            | 548             | 1.8              |
| 魚の日<br>さば                 |           | 牛乳                                |                       | 牛乳         |                     |                                         |                            |                 |                                                            | 600             | 2.1              |
|                           |           | さばのいりやき                           | さば                    |            |                     | にんにく                                    | さとう                        | サラダ油            | しょうゆ 酒 みりん                                                 | 755             | 2.6              |
|                           |           | ひじきサラダ<br>(わふうドレッシング)             |                       |            | ひじき                 | にんじん                                    | キャベツ きゅうり                  | さとう             | ドレッシング<br>ごま                                               |                 |                  |
|                           |           | とんじる                              | ぶたにく                  |            | にんじん                | だいこん ながねぎ                               | じゃがいも こんにやく                |                 | みそ にぼし かつおぶし                                               |                 |                  |
| 31                        | 金         | ごはん                               |                       |            |                     |                                         | ごはん                        |                 |                                                            | 568             | 1.4              |
| ハロウィン<br>メニュー             |           | のむヨーグルト                           |                       | のむヨーグルト    |                     |                                         |                            |                 |                                                            | 637             | 1.7              |
|                           |           | ハンバーグのトマトソース                      | とりにく だいず              |            |                     | たまねぎ                                    | パンこ さとう                    | 豚脂 サラダ油         | しょうゆ 塩 赤ワイン こしょう<br>デモグラスソース トマトビュッレ<br>エスバニョールソース ウスターソース | 764             | 1.9              |
|                           |           | ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)                |                       |            | にんじん                | きゅうり                                    | じゃがいも                      | ノンエッグマヨネーズ      |                                                            |                 |                  |
|                           |           | とりとはくさいのスープ                       | とりにく                  |            | にんじん                | はくさい たまねぎ ほししいたけ                        |                            |                 | 中華スープ コンソメ 塩 こしょう                                          |                 |                  |
|                           |           | かぼちゃプリン                           |                       |            |                     |                                         | かぼちゃプリン                    |                 |                                                            |                 |                  |

○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しておりません。  
○けいらんは「たまご」と表記します。



つくば市学校給食レシピを配信しています。  
こちらのQRコードからご覧ください。  
クックパッド つくば市 で検索できます。

## 給食だより

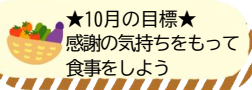
自然の恵みから、私たちは色々な食べ物をいただいています。

自然の恵みを  
いただきます！

食べ物を粗末に  
しないようにしましょう！

こんなことに気を付けよう

- ・作り過ぎ、買い過ぎをしない
- ・野菜等の皮をむき過ぎない



★10月の目標★

感謝の気持ちをもって  
食事をしよう

春夏秋冬・・・旬の食べ物が味わえる  
肥沃な大地・・・おいしい農産物が育つ  
ゆたかな海・・・様々な魚が食べられる  
きれいな川・・・おいしい米が実る  
大切な食べ物も、残してしまうとゴミになります。日本では、毎日大量の食べ物が捨てられています。大切な自然を守るため、残さないように心がけましょう。



10月21日は「みんなで食べる学校給食の日」です！

食物アレルギーなどの理由で普段給食を食べることができない人がいます。この日は、できるだけ多くの人が給食を食べられるように、献立を工夫しています。

食物アレルギーの原因になることが多い「牛乳や乳製品」「卵」「肉類」「魚介類」「小麦製品」「ナッツ類」などの特定原材料28品目を使用していません。

市内全ての公立幼稚園、小中学校、義務教育学校、中等教育学校で統一メニューとして提供しています。

☆☆献立☆☆

ごはん  
ぶどうジュース  
つくば市なかよしカレー  
フライドポテト

つくば市なかよしカレー  
には、つくば市で採れた  
新鮮な食材がたくさん使

