

令和8年度



10 月分献立表

(21回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Aブロック(東幼 二の宮幼 東小 二の宮小 小野川小 柳橋小 谷田部小 谷田部中 谷田部東中)

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	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		チャプチェ	ぶた肉		こまつな にんじん	ほししいたけ しょうが にんにく		はるさめ さとう	油	しょうゆ 酒	幼 533	2.0
		だいこんとほうれんそうのナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん ほうれんそう	だいこん			ドレッシング		小 606	2.3
		ひらひらワントンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ		ワントン	油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	中 763	2.8
2	金	ソフトフランスパン						ソフトフランスパン				
		牛乳		牛乳							545	2.3
		トマトグラタン	だいず			にんにく		じゃがいも こめこ みずあめ でんぶん さとう	油	ケチャップ 塩	663	2.9
		キャベツのカラフルサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ		あかパプリカ	キャベツ とうもろこし きゅうり			ドレッシング		868	3.9
		はくさいのとうにゅうクリームに ベーコン	とうにゅう ベーコン		にんじん	はくさい しめじ ねぎ えだまめ		じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		
5	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		あげぎょうざ (幼:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉 だいず		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ラード 油 ごま油		しょうゆ 塩 こしょう	560	1.7
		だいこんとわかめのサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ	にんじん	だいこん とうもろこし				ドレッシング	674	2.2
		とうがんのちゅうかスープ	あつあげ		にんじん にら	たまねぎ とうがん	でんぶん			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	802	2.5
		アロエヨーグルト		アロエヨーグルト								
6	火	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン				
		メンチカツ	ぶた肉 とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	油		しょうゆ 塩 こしょう	489	2.1
		はなやさいサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			657	2.8
		ジュリエヌスープ	ウインナー		にんじん	だいこん セロリ	じゃがいも	油		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	792	3.5
7	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
目の愛護 デー給食		さばのみりんぼし	さば			旬の味 「さば」	さとう	油		しょうゆ みりん	569	1.8
		ほうれんそうとたまごのソテー	ウインナー たまご		にんじん ほうれんそう		でんぶん	油		コンソメ 塩 こしょう	653	2.2
		だいこんとあぶらあげのみそ煮	あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ				みそ かつお節 煮干し	816	2.7
8	木	つくばこめこパン						こめこパン				
		牛乳		牛乳							476	2.5
		とりにくのマヨネーズやき	とり肉		あかパプリカ パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油		塩麴 唐辛子 こしょう ローズマリー オレガノ	622	3.2
		きりぼしだいこんとツナのサラダ (わふうフレンドドレッシング)	ツナ		こまつな	キャベツ きりぼしだいこん		ドレッシング			780	4.1
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ はくさい	あかいんげんまめ マカロニ			ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
9	金	きのこたっぷりうどん (ソフトめん)	ぶた肉		にんじん こまつな	なめこ れんこん こんにゃく ひらたけ ほししいたけ	ソフトめん			しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	535	2.6
地産地消 の日		牛乳		牛乳		つくば市産食材 「なめこ、ひらたけ」						
		きなこいも (幼小:2こ、中職:3こ)	きなこ				さつまいも	油		しょうゆ みりん 酢	613	3.1
		もやしとちくわのポンずあえ (ポンず)	ちくわ		にんじん にら	もやし	さとう でんぶん			ポン酢	841	4.0
13	火	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん				
		ふっくらやきかまぼこ	たら だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん じゃがいも さとう	油 ラード		塩	593	1.6
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも さとう	油		ハヤシブレイク ケチャップ 赤ワイン ソース 塩	680	2.0
		フルーツナタデココ				パインアップル	あおりんごゼリー ナタデココ				844	2.3
14	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		ぶたにくとキャベツの しおこんぶいため	ぶた肉	しおこんぶ	こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう でんぶん	油		しょうゆ 酒 塩 こしょう	563	1.9
		ごぼうとツナのサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん ブロッコリー	ごぼう		ドレッシング			641	2.2
		あつあげとれんこんの ごまみそ煮	あつあげ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ れんこん		ごま		みそ かつお節 煮干し	809	2.8
15	木	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン				
		タンドリーチキン	とり肉			にんにく しょうが	さとう	油		ケチャップ 酒 カレー粉 レモン果汁 塩 パプリカ粉 こしょう	465	2.1
		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	キャベツ とうもろこし きゅうり	旬の味 「しめじ、さつまいも」	ドレッシング			600	2.6
		さつまいもとしめじのポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	さつまいも	油		ホワイトシチューの素 洋風だし ローリエ 塩 こしょう	751	3.3
16	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		たまごのやさいあんかけ	たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース えのきたけ	さとう でんぶん	油		しょうゆ 酢 オイスターソース 塩	540	1.9
		じゃこのカルちゃんサラダ (パンパンジードレッシング)		ちりめんじゃこ	こまつな にんじん いんげん	だいこん とうもろこし		ドレッシング 油			608	2.2
		とうふとたけのこのちゅうかスープ	とうふ とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぶん			がらスープ しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう	747	2.6
19	月	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳							562	1.7
いばらき 美味しお Day		さんまのさっぱりソース	さんま	旬の味「さんま」		たまねぎ にんにく	さとう でんぶん	油		酢 しょうゆ	652	2.0
		わかめとこまつなのあえもの		わかめ	こまつな にんじん	とうもろこし	みずあめ			塩 昆布だし	821	2.5
		ぐだくさんとうにゅうじる	とうふ とり肉 とうにゅう		にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ しめじ しょうが		油		みそ 塩 かつお節 煮干し		

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				
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			497	1.8
		ポークしゅうまい (幼:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉 だいず			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ごま油	塩 ほたてエキス こしょう	600	2.4
		あぶらあげとこまつなサラダ (げんえんわふうドレッシング)	あぶらあげ		こまつな にんじん	とうもろこし きゅうり		ドレッシング		725	2.8
		かぶのすりながしじる	なると	わかめ	にんじん かぶのは	かぶ ねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し		
21	水	ビタパン			ビタパンに「スラッピージョー」をはさんでたべましょう♪			ビタパン		537	2.5
		牛乳		牛乳						639	3.0
		スラッピージョー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	ひよこめ さとう	油	ケチャップ 洋風だし ソース 塩 こしょう	714	3.5
		コロコロポテトサラダ (コーンクリームドレッシング)			ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング			
		むぎのスープ	とり肉		にんじん いんげん	たまねぎ カリフラワー	おおむぎ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
22	木	むぎごはん					むぎごはん			566	1.7
		牛乳		牛乳						644	2.0
		しろみぎかなのチリソース	バス	給食で初登場の白身魚です！		たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	油	ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤	805	2.5
		りっちゃんサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング			
		なめこじる	あつあげ		にんじん	ねぎ なめこ ほししいたけ	教科連携メニュー 1年国語「サラダでげんき」		しょうゆ かつお節 煮干し 酒 塩		
23	金	びりからにくうどん (ソフトめん)	ぶた肉		にんじん トマト には	もやし ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	ソフトめん でんぶん さとう	油	みそラーメンスープの素 がらスープ みそ 酒 酢 しょうゆ 豆板醤 塩	533	3.2
		牛乳		牛乳						622	3.6
		しょうゆたまご	たまご						しょうゆ 酒	797	4.3
		はくさいとはるさめのサラダ (ちゅうかドレッシング)				はくさい とうもろこし きゅうり	はるさめ	ドレッシング			
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			517	2.2
地産地消 の日		とうふステーキそぼろあんかけ	とうふ とり肉 だいず		つくば市産食材「あかパブリカ、水菜」		さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース	600	2.7
		みずなとたくあんのあえもの			にんじん みずな	もやし たくあん				737	3.4
		かまぼことはくさいのスープ	かまぼこ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ しょうが			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
27	火	しょくパン(りんごジャム)					しょくパン りんごジャム			502	2.5
		牛乳		牛乳						637	3.2
		モロサクサクフライ	モロ だいずこ	旬の味 「だいず」		にんにく	とうもろこしこ さとう でんぶん	油	塩 パブリカパウダー こしょう	781	4.1
		まめとささみのサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいず とり肉		こまつな にんじん	たまねぎ		ドレッシング			
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		
28	水	つくばしなかよしカレーライス (ごはん)			にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ ごぼう なす しめじ にんにく しょうが	ごはん しろいんげんまめ アセロラジュース	油	カレールウ カレー粉 塩	551	1.8
		アセロラジュース	みんなで食べる学校給食の日							638	2.2
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩	822	2.8
		みずなのフレンチサラダ (クリームフレンチしらすドレッシング)			みずな にんじん	キャベツ れんこん とうもろこし			ドレッシング		
		マスカットゼリー					マスカットゼリー				
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			577	1.9
爽りの秋 給食		ハンバーグきのこソース	とり肉 だいず		にんじん	えのきたけ ほししいたけ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん パンこ	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 赤ワイン こしょう	632	2.2
		れんこんサラダ (ごまドレッシング)			にんじん こまつな	れんこん とうもろこし		ドレッシング		784	2.7
		いものこじる	旬の味 「さといも」	さつまあげ		だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも	ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し		
30	金	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン			502	1.9
		とうにゅうコロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう	626	2.4
		ツナとカリフラワーのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ツナ		にんじん いんげん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		782	3.0
		にくだんごとひよこめめのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ	ひよこめ でんぶん みずあめ	油	洋風だし 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。

※小中学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。

※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。

給食だより



★10月の目標★
感謝の気持ちをもって
食事をしよう

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！

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

今月の地場産食材

お米、米粉、なめこ、しめじ、ひらたけ、みずな、ねぎ、
赤パブリカ、れんこん、ほうれんそう(28日使用分)



イラスト:「家庭とつながる!新食育ブック①②③④」小川万紀子監修 少年写真新聞社

10月28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々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」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☆☆

つくば市なかよしカレーライス
アセロラジュース
フライドポテト
水菜のフレンチサラダ
マスカットゼリー



「つくば市なかよしカレーライス」
には、つくば市で採れた新鮮な
食材がたくさん使われています。