

令和8年度



10 月分献立表



(21回)

Aブロック(竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 並木小 葛城小 竹園東中)

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	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 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	さばのみそに	さば	旬の食材「さば」			さとう でんぷん		みそ みりん	幼 559	2.0
	とうふのサラダ (クリーミーごまドレッシング)	とうふ		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし		クリーミーごまドレッシング		小 611	2.2
	かきたまじる	とり肉 たまご		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも でんぷん		しょうゆ 塩 かつお節 煮干し	中 786	2.7
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ぶたにくのわふうケチャップいため	ぶた肉			キャベツ たまねぎ	さとう	油	ケチャップ しょうゆ 酒	541	1.5
	だいこんサラダ	ツナ		にんじん こまつな	だいこん きゅうり		わふうドレッシング		618	1.9
	かぶとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	かぶ たまねぎ ひらたけ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	782	2.2
5 月	きれめいりまるパン 牛乳		牛乳			まるパン				
	ハンバーグてりやきソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ 旬の食材「さつまいも」	さとう でんぷん ばんこ こむぎこ	油 ラード	しょうゆ みりん 酒 ガラスープ 塩	534	2.1
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロドレッシング		652	2.7
	さつまいものミネストローネ	とり肉 しろいんげんまめ		トマト にんじん	たまねぎ はくさい	さつまいも さとう	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	839	3.5
6 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ウインナー (幼小:2こ、中職:3こ)	ウインナー							591	1.5
	はなやさいサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		イタリアンドレッシング		653	1.7
	ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	さとう	油	ハヤシルー ケチャップ 塩 デミグラスソース 赤ワイン	850	2.2
7 水	カレーなんばん (ソフトめん)	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ ごぼう	ソフトめん	油	カレールー しょうゆ 酒 みりん かつお節 煮干し		
	牛乳		牛乳						563	2.4
	やきつくね	とり肉		教科連携メニュー 1年国語「サラダで元氣」	たまねぎ	バンこ さとう こむぎこ	油	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	654	2.8
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	きゅうり とうもろこし		げんえんわふうドレッシング		876	3.7
8 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	メンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉 だいず			たまねぎ	バンこ さとう でんぷん	油	ソース しょうゆ 塩 こしょう	564	1.9
	はるさめサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	しおちゅうかドレッシング		618	2.1
	えびだんごのみそしる	すけそうだら えび あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ たまねぎ	でんぷん さとう	ラード	みそ 酒 かつお節 煮干し 塩 こしょう	805	2.6
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	さけのもみじやき	さけ		にんじん		ノンエッグマヨネーズ 油		塩 こしょう	640	1.4
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ			かぼちゃ ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ	コーンクリームドレッシング			707	1.7
	あげなすのみそしる	あぶらあげ		にんじん	なす はくさい ねぎ		油	みそ かつお節 煮干し	873	2.1
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト				
13 火	ごはん 牛乳		牛乳	旬の食材「さんま」		ごはん				
	けんさんさんまのかばやき	さんま				でんぷん さとう	油	しょうゆ 酒	645	1.8
	こまつなのあえもの			こまつな にんじん	もやし		たまねぎドレッシング		696	2.0
	つくばどりとこんさいのみそしる	とり肉		にんじん	れんこん ごぼう ひらたけ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	824	2.3
14 水	くりごはん 牛乳		牛乳			ごはん くり		酒 しょうゆ		
	けんさんあつやきたまご	たまご		実りの秋給食		さとう でんぷん	旬の食材「くり」 油	かつおだし 昆布だし しょうゆ 酢 塩	600	2.2
	さつまいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	ねぎ	さつまいも さとう でんぷん	油	しょうゆ 酒	673	2.5
	なめこのみそしる	とうふ		にんじん ほうれんそう	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	854	3.1
15 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	とりにくのこめこあげにんじんソース	とり肉		にんじん	しょうが	こめこ さとう	油	ケチャップ 酒 ソース 塩	594	1.5
	サウザンアイランドサラダ			にんじん みずな	キャベツ きゅうり		サウザンアイランドドレッシング		647	1.6
	つくねときのこのスープ	とり肉 だいず			はくさい たまねぎ ねぎ ひらたけ	でんぷん さとう		コンソメ 塩 こしょう	816	2.0
16 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが		油	しょうゆ 酒 みりん	568	1.6
	ごぼうとれんこんのサラダ (クリーミーごまドレッシング)			にんじん	ごぼう れんこん きゅうり		クリーミーごまドレッシング		620	1.8
	いものこじる	とり肉		にんじん こまつな	ねぎ ひらたけ	さといも		しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し	772	2.3
19 月	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン				
	とりにくのケチャマヨやき	とり肉				ノンエッグマヨネーズ 油		ケチャップ 塩 こしょう	516	1.9
	シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	ベーコン		にんじん あかパプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		シーザーサラダドレッシング		648	2.4
	パンブキンバターージュ		牛乳 なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし		バター	洋風だし 塩 こしょう	817	3.0
20 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	わふうにくだんご(2こ)	とり肉 だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	バンこ さとう でんぷん	油	しょうゆ みりん 酢 かつお節 塩	589	2.1
	ぶたにくとしらたきのすきに	ぶた肉			しらたき ごぼう ねぎ		油	しょうゆ 酒 みりん	658	2.4
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ	さとう		みそ かつお節 煮干し	816	2.9

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	からだのちょうしをとのえるもの 4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
21 水	つくばこめこパン (いちごジャム)					こめこパン いちごジャム			585	2.3
	牛乳		牛乳						709	3.0
	さばのガーリックマトソース	さば		トマト	にんにく	さとう でんぶん	油	ケチャップ ソース 塩	878	3.9
	ほうれんそうのサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	きゅうり とうもろこし		コーンクリームドレッシング			
	チキンスープ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ		油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
22 木	しおラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん	油	塩ラーメンスープの素 中華だし こしょう	499	2.8
	牛乳		牛乳						652	3.5
	しょうろんぼう (幼:1個、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 油	しょうゆ オイスターソース みりん 塩 こしょう	829	4.4
	もやしナムル (ナムルドレッシング)			にんじん	もやし えだまめ きゅうり とうもろこし		ナムルドレッシング			
23 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			636	1.6
	とうふナゲット(2こ)	とうふ だいず いとよりだい とうにゅう			たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	油	みりん 塩 ポークエキス	705	1.8
	ちくわのサラダ (わふうフレンチドレッシング)	ちくわ		ほうれんそう	もやし とうもろこし		わふうフレンチドレッシング		876	2.1
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	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 昆布だし		
26 月	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン			548	1.9
	やさいコロッケ	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩 こしょう	688	2.4
	ツナサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		868	3.1
	ポークビーンズ	ぶた肉 だいず		トマト にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	油	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう		
27 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			682	1.9
	チキンチキンごぼう(2こ)	とり肉			ごぼう えだまめ にんにく しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん 酒 塩麹	755	2.2
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	わかめ こんぶ のまた かんてん すぎのり		にんじん	もやし とうもろこし きゅうり	郷土料理 「山口県」		あおじそドレッシング	922	2.6
	さつまいものみそしる	あぶらあげ		にんじん いんげん	こんにやく ねぎ	さつまいも		みそ かつお節 煮干し		
28 水	スパゲッティミートソース	ぶた肉		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	油	ケチャップ 塩 こしょう	621	2.3
	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			670	2.6
	ハムステーキ	ハム					油		818	3.2
	グリーンサラダ			アスパラガス ブロッコリー	キャベツ		かんきつドレッシング			
29 木	つくばしなかよしカレーライス (ごはん)	しろいんげんまめ		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しめじ なす にんにく しょうが	ごはん	油	カレールー カレー粉	551	1.8
	アセロラジュース					アセロラジュース			638	2.2
	フライドポテト					じゃがいも	油	塩	822	2.7
	みずなのフレンチサラダ (クリーミーフレンチドレッシング)				キャベツ れんこん とうもろこし		クリーミーフレンチドレッシング			
	マスカットゼリー					マスカットゼリー				
30 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			556	1.4
	やきぎょうざ (幼小:2こ、小中職:3こ)	ぶた肉 とり肉 だいず			キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	ラード	しょうゆ 塩 こしょう	614	1.7
	あつあげとはくさいのちゅうかに	あつあげ		にんじん	はくさい えだまめ たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ だいこん えのきたけ ほししいたけ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース	798	2.1
	ちゅうかスープ			にんじん			ごま油	中華だし 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。

※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。

《今月の地場産食材》

米、米粉、にんじんペースト、さといも、水菜、小松菜、ねぎ、
ほうれんそう、れんこん、しめじ、なめこ、ひらたけ

★お知らせ★

右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。

給食だより

<10月の給食目標>

感謝の気持ちをもって食事をしよう



私たちは動物や植物の命をいただくことで生きています。また、農業、漁業、畜産業をはじめ、私たちのもとに食品が届くまでに多くの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをしましょう。

『いただきます』

自然の恵みや、生き物の
命をいただいて、自分の命
をつないでいることへの感
謝の気持ちを表します。

『ごちそうさま』

生産者や調理をしてくれ
人、給食当番さんなど、食
に関わる人への感謝の気持
ちを表します。

10月29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、できるだけ多くの方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・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29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
をたくさん使っています。