令和8年度

10 月分献立表

（21回）

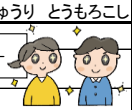
Bブロック（桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 さくら小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中）

桜学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料と食品分類 ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	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	調味料他	栄養価 エネルギー（kcal）	食塩相当量（g）
1	木	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	幼 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		小 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	中 782	2.2
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		さばのみそに	さば				さとう でんぷん		みそ みりん	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		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	786	2.7
5	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
		パンプキンポタージュ		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
6	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	パンこ 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	さとう	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			みそ かつお節 煮干し	816	2.9
7	水	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン				
		やさいコロッケ	だいず		にんじん	グリンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	油	塩 こしょう	548	1.9
		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		688	2.4
		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	868	3.1
8	木	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	カレールウ 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			たまねぎ	パンこ 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	キャベツ 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
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		コーンクリーミードレッシング		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			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	ハヤシルウ ケチャップ 塩 デミグラスソース 赤ワイン	850	2.2
14	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				
		牛乳		牛乳						585	2.3
		さばのガーリックトマトソース	さば		トマト	にんにく	さとう でんぷん	油	ケチャップ ソース 塩	709	3.0
		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		コーンクリーミードレッシング		878	3.9
		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		
15	木	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
16	金	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
19	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	さとう でんぷん ぱんこ 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		コールスロードレッシング		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
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			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

旬の食材「さば」

教科連携メニュー
１年国語「サラダで元気」



目の愛護デー

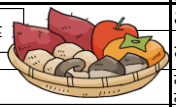
旬の食材「さつまいも」

旬の食材「さんま」

日	曜	献立名	主な材料と食品分類 ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	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	調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
21	水	しおラーメン（ソフトちゅうかめん）	ぶた肉　なると		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		
		牛乳		牛乳						499	2.8
		しょうろんぽう（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 でんぷん　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	652	3.5
		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		829	4.4
22	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	パンこ　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
23	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			むぎごはん				
		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	でんぷん　さとう	油	しょうゆ　みりん　酒　塩麹	682	1.9
		かいそうサラダ（あおじそドレッシング）		わかめ こんぶ つのまた 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		あおじそドレッシング		755	2.2
		さつまいものみそしる	あぶらあげ		にんじん　いんげん	こんにゃく　ねぎ	さつまいも		みそ　かつお節　煮干し	922	2.6
26	月	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		
		ミニコッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン			621	2.3
		ハムステーキ	ハム					油		670	2.6
		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		818	3.2
27	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			むぎごはん				
		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 でんぷん	油	みりん　塩　ポークエキス	636	1.6
		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		705	1.8
		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	876	2.1
28	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				さとう　でんぷん	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
29	木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		やきぎょうざ（幼小：2こ、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 でんぷん	ラード	しょうゆ　塩　こしょう	556	1.4
		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	さとう　でんぷん	油	しょうゆ　酒　豆板醤 オイスターソース	614	1.7
		ちゅうかスープ			にんじん	たまねぎ　たけのこ　だいこん えのきたけ　ほししいたけ		ごま油	中華だし　塩　こしょう	798	2.1
30	金	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	カレールウ　カレー粉		
		アセロラジュース					アセロラジュース			551	1.8
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩	638	2.2
		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）			みずな　にんじん	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		822	2.7
		マスカットゼリー					マスカットゼリー				

郷土料理「山口県」

実りの秋給食



旬の食材「くり」

みんなで食べる学校給食の日

※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たちが関わっています。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・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。