令和8年

10 月分献立表 （21回）

Aブロック（上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・春日学園義務教育学校・豊里中学校）

つくばすこやか給食センター豊里

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	つくばこめこパン　ブルーベリージャム					こめこパン ブルーベリージャム				
		牛乳		牛乳						幼 505	2.3
目の愛護デー		とりにくのハニーマスタードソース	とり肉				はちみつ	油	しょうゆ　粒マスタード　酒 塩　こしょう	小 634	3.0
		だいずとブロッコリーのサラダ	だいず　ツナ		ブロッコリー	きゅうり		フレンチ白ドレッシング		中 789	3.8
		かぶのコンソメスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	かぶ　たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	コンソメ　白ワイン　塩 こしょう		
2	金	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		とうふステーキにくみそかけ	とうにゅう　ぶた肉 だいず			たまねぎ　しょうが	さとう　でんぷん	ごま油　油	みそ　みりん　しょうゆ	560	1.6
		みずなのごまサラダ （ごまクリーミードレッシング）	とり肉		にんじん　みずな	キャベツ		ごまクリーミードレッシング ごま		629	2.0
		さといもととりだんごののっぺいじる	とり肉　だいず		にんじん　こまつな	たまねぎ　ねぎ	さといも　パンこ でんぷん　さとう	ラード	しょうゆ　酒　みりん がらスープの素　塩　こしょう かつお節だし　こんぶだし	802	2.3
5	月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		さわらのもみじやき	さわら		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	酒　塩　こしょう	589	2.5
図書コラボ 「すがたをかえる大豆」		だいずとひじきのにもの	だいず　ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	油	しょうゆ　みりん	677	3.0
		とんじる	とうふ　ぶた肉		にんじん	だいこん　こんにゃく　ねぎ ごぼう		油	みそ　かつお節だし	851	3.7
6	火	けんちんうどん （ソフトめん+スープ）	あつあげ		にんじん　こまつな	だいこん　さといも　ごぼう　ねぎ	ソフトめん	油	しょうゆ　酒　塩 かつお節だし		
		牛乳		牛乳						545	2.0
		きなこあげパン	きなこ				コッペパン グラニューとう	油	塩	623	2.4
		ブロッコリーとコーンのサラダ （たまねぎドレッシング）	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー　とうもろこし		たまねぎドレッシング		777	3.0
7	水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのからあげブラックソースかけ	とり肉			しょうが	でんぷん　さとう	油	黒酢　しょうゆ　赤ワイン　酒	546	2.0
		つぼづけあえ			こまつな　にんじん	もやし　つぼづけ				623	2.4
		とうふのちゅうかスープ	とうふ　なると		にんじん ほうれんそう	たけのこ　えのきたけ	でんぷん	ごま油	塩ラーメンスープの素　塩 こしょう	783	3.1
8	木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
減塩メニュー		みそだれとりつくね （小2まで1こ、小3から2こ）	とり肉　だいず	かんてん		ねぎ	でんぷん　さとう	油	みそ　みりん　しょうゆ　酒　塩 ナツメグ	536	1.4
		れんこんきんぴら	ぶた肉		にんじん	れんこん　しらたき	さとう	ごま油　ごま	しょうゆ　みりん　かつお節だし	657	1.8
		ひらたけのすましじる	とうふ	旬の食材 ひらたけ	にんじん　こまつな	だいこん　ひらたけ　ねぎ			しょうゆ　酒　塩　かつお節だし こんぶだし	798	2.2
9	金	コッペパン　チョコクリーム					コッペパン チョコクリーム				
		牛乳		牛乳						523	1.9
		しろみざかなフライソースがけ	たら				パンこ　こむぎこ さとう　でんぷん	油	ソース　ケチャップ　塩	634	2.4
		チョップドサラダ	ひよこまめ あかいんげん あおえんどう		ブロッコリー にんじん	とうもろこし　えだまめ		サウザンアイランドドレッシング		785	3.0
		ミネストローネ	とり肉		にんじん　トマト	たまねぎ　キャベツ	こめこマカロニ　さとう		トマトソース　コンソメ　塩 こしょう		
13	火	ピタパン※　牛乳		牛乳			ピタパン				
		スパイシートマトチキン	とり肉			にんにく　しょうが		ノンエッグマヨネーズ	トマトソース　カレー粉　塩	571	2.2
		マカロニサラダ （ノンエッグマヨネーズ）	とり肉		にんじん	キャベツ　きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ 油		636	2.5
		かぼちゃのポタージュ	とり肉　だいず とうにゅう	牛乳	かぼちゃ　にんじん	たまねぎ　旬の食材 かぼちゃ	パンこ　でんぷん さとう	油　ラード	ベシャメルソース　シチューの素 コンソメ　みりん　塩　こしょう がらスープの素	767	3.2
14	水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		にくみそビビンバ	ぶた肉　だいず			しょうが　にんにく	さとう	油	みそ　みりん　酒　しょうゆ コチュジャン　おろしりんご	606	1.9
		ナムル（かんこくナムルドレッシング）			こまつな　にんじん	もやし　ぶなしめじ		かんこくナムルドレッシング		692	2.2
		トックスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ　ほししいたけ　しょうが	トック	ごま油	しょうゆ　中華だし　塩 こしょう	874	2.7
15	木	むぎごはん					むぎごはん				
		のむヨーグルト（プレーン）※		のむヨーグルト						542	2.2
		ぶたにくとたまごのオイスターいため	ぶた肉　あつあげ たまご	かんてん	こまつな	きくらげ　しょうが	でんぷん　さとう	油	しょうゆ　オイスターソース 酒　中華だし　みりん　塩	624	2.7
		かいそうサラダ		わかめ　こんぶ くきわかめ しろすぎのり あかつのまた		キャベツ　きゅうり　とうもろこし			あおじそドレッシング	807	3.4
		ワンタンスープ	とり肉　だいず		にんじん　にら	たまねぎ　ぶなしめじ	ワンタン　パンこ でんぷん　さとう	ごま油　ラード	中華だし　しょうゆ　みりん 塩　こしょう　がらスープの素		
16	金	やきそば　牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし　キャベツ　たまねぎ	むしちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース		
		いかメンチ	いか　だいず		にんじん	キャベツ　しょうが　にんにく	パンこ　でんぷん こむぎこ　さとう	油	しょうゆ　塩　こしょう	497	2.4
		さつまいもとれんこんのサラダ			旬の食材 さつまいも・れんこん	れんこん　とうもろこし　えだまめ	さつまいも	コーンクリーミードレッシング		713	2.9
		むしパン（幼なし）※					むしパン			881	3.5
19	月	とりにくとブロッコリーのガーリックペンネ	とり肉		ブロッコリー	たまねぎ　マッシュルーム にんにく	マカロニ	油	にんにくしょうゆシーズニング しょうゆ　塩　こしょう		
		牛乳		牛乳						500	1.9
		チキンナゲット （幼1こ、小から2こ）	とり肉　だいず			にんにく	パンこ　こむぎこ でんぷん	ラード　油	しょうゆ　チキンスープ　塩 こしょう	653	2.4
		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		766	2.8
		ストロベリーロール※					ストロベリーロール				

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）
20	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		とうふハンバーグおろしソース	とり肉　とうふ		にんじん	たまねぎ　だいこん	パンこ　こむぎこ さとう　でんぷん	油　ラード	しょうゆ　酒　がらスープの素 みりん　塩	631	2.1
		コロコロだいがくいも					さつまいも　さとう でんぷん　はちみつ	油　ごま	しょうゆ　酢	719	2.5
		つみれのみそしる	いわし		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ　たまねぎ しょうが	でんぷん　さとう	油	みそ　みりん　酒　塩　こしょう かつお節だし　こんぶだし	921	3.2
21	水	ごはん　アセロラジュース※					ごはん アセロラジュース				
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩	551	1.8
みんなで食べる給食		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	れんこん　キャベツ　とうもろこし		クリーミーフレンチドレッシング		638	2.2
		つくばしなかよしカレー			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	しろいんげんまめ	油	カレールウ　カレー粉　塩	822	2.7
		マスカットゼリー※					マスカットゼリー				
22	木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		いわしのうめに	いわし			うめ	さとう　みずあめ でんぷん		しょうゆ　酢　塩	614	1.9
		ほうれんそうのごまあえ	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	ちゃし　しめじ		ごま	ごまあえの素	669	2.1
		すいとん	とり肉		にんじん	はくさい　だいこん　ほししいたけ ねぎ	すいとん		しょうゆ　塩　かつお節だし こんぶだし	810	2.5
23	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		にらまんじゅう （小４まで１こ、小５から２こ）	とり肉　ぶた肉 だいず		にら	キャベツ　にんにく　しょうが	でんぷん　こむぎこ	油　ラード	しょうゆ　みりん　塩　こしょう	598	2.1
		リャンバンサンスー （ちゅうかドレッシング）	かまぼこ		にんじん	ちゃし　きゅうり	はるさめ	ちゅうかドレッシング		671	2.4
		マーボーどうふ	とうふ　ぶた肉 だいず		にんじん	たけのこ　ねぎ　しょうが にんにく　ほししいたけ	でんぷん　さとう	油　ごま油	しょうゆ　みそ　テンメンジャン 豆板醤　オイスターソース　酒 中華だし	882	3.1
26	月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		オムレツ	たまご				でんぷん　さとう	油	チキンスープ　酢　塩	575	1.6
		イタリアンサラダ			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		651	1.8
		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	じゃがいも　さとう	油	ハヤシルウ　赤ワイン ケチャップ　ソース	821	2.2
27	火	ながさきさらうどん （あげめん※＋ながさきさらうどんのぐ）	ぶた肉　なると さつまあげ		にんじん　こまつな	はくさい　たまねぎ　ほししいたけ きくらげ　しょうが	あげめん　でんぷん さとう	油　ごま油	しょうゆ　オイスターソース 中華だし　塩　こしょう		
		牛乳		牛乳						609	2.2
		ポークしゅうまい （幼１こ、小から２こ）	ぶた肉　だいず			たまねぎ　しょうが	でんぷん　こむぎこ さとう	油　ごま油	ホタテエキス　魚介エキス　塩 こしょう	736	2.8
		もやしのちゅうかサラダ			こまつな　にんじん	もやし		しおドレッシング		822	3.2
		やきプリンタルト※					やきプリンタルト				
28	水	ごはん　牛乳		牛乳	旬の食材 さんま		ごはん				
教科連携 「サラダでげんき」		さんまのピリからごまソース	さんま			しょうが　にんにく	でんぷん　さとう	油　ごま	しょうゆ　酒　豆板醤	606	1.8
		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		わふうドレッシング		657	2.1
		さつまいものみそしる	あぶらあげ			だいこん　ごぼう　ねぎ	さつまいも		みそ　かつお節だし	789	2.4
29	木	くろパン　牛乳		牛乳			くろパン				
		ケイジャンフライドチキン	とり肉			しょうが　にんにく	でんぷん	ノンエッグマヨネーズ 油	酒　ケイジャンシーズニング　塩	552	2.6
		あきやさいのバジルソテー			ブロッコリー かぼちゃ	れんこん　マッシュルーム にんにく		油	バジルソース　塩　こしょう	641	3.2
		アルファベットスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ　キャベツ　とうもろこし	マカロニ	オリーブオイル	コンソメ　塩　こしょう	803	4.0
30	金	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		れんこんとえびのよせあげ	えび　たら　だいず			れんこん　たまねぎ	パンこ　こむぎこ でんぷん	油	みりん　塩　こしょう	584	1.8
		しそひじきあえ		しそひじき	こまつな　にんじん	キャベツ				642	2.1
		さといものゆずみそに	とり肉		にんじん	こんにゃく　たけのこ　しょうが ゆず	さといも　さとう	油	みそ　みりん	809	2.6

○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されておりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。
○※は業者から学校に直接配送されます。
○献立名にドレッシング等の記載がない場合は、給食センターでドレッシング等を和えて提供します。

今月の地場産物

しめじ　ひらたけ
れんこん　ねぎ

教科連携

10月28日(水)　１年国語
「サラダでげんき」

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となることが多い「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★☆

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

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。

つくばで採れた大根が給食に出ます！

おいしい大根をお届けするのにがんばってます！！

11月の給食に、つくば市谷田部地区で農家をしている八月朔日（ほずみ）さんが丹精込めて育てた大根が出ます！

大根は種まきから収穫まで約90日かかります。その間、日当たりや温度、病気などに気をつかいながら、大切に育てています！

大根には、ビタミンCやカリウム、食物繊維など、大切な栄養素がたくさん含まれています。