

令和8年



10 月分献立表 (21回)



Bブロック（島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校）

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						栄養価			
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちょ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	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 にんにく	マッシュルーム	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	※ 500	1.9
		牛乳		牛乳							※ 653	2.4
		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	※ 766	2.8
		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				
		ストロベリーロール※						ストロベリーロール				
2	金	つくばこめパン ブルーベリージャム						こめこパン ブルーベリージャム				
目の愛護デー		牛乳		牛乳							505	2.3
		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	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		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			
5	月	むぎごはん						むぎごはん			542	2.2
		のむヨーグルト（プレーン）※		のむヨーグルト							624	2.7
		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	807	3.4
		かいそうサラダ		わかめ こんぶ くきわかめ しらすのり 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		
		ワントンスープ	とり肉 だいず		にんじん にら	たまねぎ ぶなしめじ		ワントン 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 ぐらスープの素		
6	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			589	2.5
図書館コラボ 「すがたをかえる大冒険」		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	677	3.0
		だいずとひじきのにももの	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	851	3.7
		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		
7	水	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	545	2.0
		牛乳		牛乳							623	2.4
		きなこあげパン	きなこ					コッペパン グラニューとう	油	塩	777	3.0
		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			
8	木	ピタパン※ 牛乳		牛乳				ピタパン			571	2.2
		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	636	2.5
		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		767	3.2
		かぼちゃのポタージュ	とり肉 だいず とうりゅう	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	ベシヤメルソース シチューの素 コンソメ みりん 塩 こしょう ぐらスープの素		
9	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			536	1.4
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	657	1.8
		れんこんきんぴら	ぶた肉	旬の食材 ひらたけ	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	798	2.2
		ひらたけのすましじる	とうふ		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		
13	火	ごはん アセロラジュース※						ごはん アセロラジュース			551	1.8
みんなで 食べる 給食		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	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		822	2.7
		つくばしなこよしカレー			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 しょうが	しろういげんまめ	油	カレーパウダー カレー粉 塩			
		マスカットゼリー※						マスカットゼリー				
14	水	むぎごはん 牛乳		牛乳				ごはん			598	2.1
		にらまじゅう (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	671	2.4
		リャンパンサンスー (ちゅうかドレッシング)	かまぼこ		にんじん	もやし きゅうり		はるさめ	ちゅうかドレッシング		882	3.1
		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		
15	木	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	497	2.4
		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	713	2.9
		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		コーンクリームドレッシング			881	3.5
		むしパン（幼なし）※						むしパン				
16	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			606	1.9
		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	692	2.2
		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		874	2.7
		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		
19	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			631	2.1
		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 ぐらスープの素 みりん 塩	719	2.5
		コロコロだいごくいも						さつまいも さとう でんぷん はちみつ	油 ごま	しょうゆ 酢	921	3.2
		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		

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
			ち、じく、ほねになるもの		からだのちようしをどとのえるもの		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				
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	旬の食材 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
21	水	ながさきさうどん (あげめん※+ながさきさうどんのく)	ぶた肉 なんと さつまあげ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ 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	609	2.2
		牛乳		牛乳							
		ボークしゅうまい (幼1こ、小から2こ)	ぶた肉 だいす			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				
22	木	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
23	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		ザ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	こめコマカロニ さとう		トマトソース コンソメ 塩 こしょう		
26	月	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
		つぼつけあえ			こまつな にんじん	もやし つぼつけ				623	2.4
		とうふのちゅうかスープ	とうふ なんと		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
27	火	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	もやし しめじ		ごま	ごまあえの素	669	2.1
		ずいどん	とり肉		にんじん	はくさい だいこん ほししいたけ ねぎ	ずいどん		しょうゆ 塩 かつお節だし こんぶだし	810	2.5
28	水	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 だいす			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
29	木	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 だいす			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 (ごまクリームドレッシング)	とり肉		にんじん みずな	キャベツ		ごまクリームドレッシング ごま		629	2.0
		さといもととりだんごのっぺいじ	とり肉 だいす		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
30	金	くらパン 牛乳		牛乳			くらパン				
		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
		あきやさいのパジルソテー			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	パジルソース 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

○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20日(火) 1年国語
「サラダでげんき」

10月13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。

