

令和8年



10 月分献立表 (21回)



Cブロック (要小学校・学園の森義務教育学校・大穂中学校)

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						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				
		とうふステーキにくみそかけ	とうひゅう ぶた肉 だいす			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	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
		さといもとりだんこのつべいじる	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 でんぶん 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
2	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 だいす		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ でんぶん 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	コーンクリームドレッシング		713	2.9
		むしパン (効なし) ※					むしパン			881	3.5
5	月	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 だいす		にら	キャベツ にんにく しょうが	でんぶん 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		671	2.4
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいす		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいだけ	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ みそ テンメンジャン 豆味噌 オイスターソース 酒 中華だし	882	3.1
6	火	コッパン チョコクリーム					コッパン 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 でんぶん	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	こめコマロニ さとう		トマトソース コンソメ 塩 こしょう		
7	水	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 でんぶん	油 ラード	しょうゆ 酒 がらスープの素 みりん 塩	631	2.1
		コロコロだいごくいも					さつまいも さとう でんぶん 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	でんぶん 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
8	木	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 でんぶん	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
9	金	ビタパン※ 牛乳		牛乳			ビタパン				
		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 だいす とうひゅう	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ 旬の食材 かぼちゃ 梨 柿	パンこ でんぶん 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
13	火	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		
		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 だいす			にんにく	パンこ こむぎこ でんぶん	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				
14	水	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
		だいすとひじきのにも	だいす 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
15	木	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
		みずなのフレンチサラダ (クリーム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		クリームフレンチドレッシング		638	2.2
		つくばしなかつカレー			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	しろいんげんまめ	油	カレー粉 塩	822	2.7
		マスカットゼリー※					マスカットゼリー				
16	金	つくばこめパン ブルーベリージャム					こめパン ブルーベリージャム				
		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
		だいすとブロッコリーのサラダ	だいす 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	ウィンナー		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		
19	月	ながさきさうどん (あげめん※+ながさきさうどんのぐ)	ぶた肉 なた さつまあげ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ほししいだけ きくらげ しょうが	あげめん でんぶん 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							
		ボークシゅうまい (幼1こ、小から2こ)	ぶた肉 だいす			たまねぎ しょうが	でんぶん 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				

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		からだのしょうじをととのえるもの		ちからやねつになるもの			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			614	1.9		
		いわしのうめ	いわし		うめ	さとう みずあめ でんぶん		しょうゆ 酢 塩					
		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					
		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	
21	水	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									
		ぶたにくとたまごのオイスターいため	ぶた肉 たまご あつあげ	かんてん	こまつな	きくらげ しょうが	でんぶん 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 くわがめ 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			あおじろドレッシング			807	3.4
		ワンタンスープ	とり肉 だいず	にんじん いら	たまねぎ ぶなしめじ	ワンタン パンこ でんぶん 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 がんばすの素					
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			546	2.0		
		とりにくからあげブラックソースかけ	とり肉		しょうが	でんぶん さとう	油	黒酢 しょうゆ 赤ワイン 酒	623			2.4	
		つぼづけあえ		こまつな にんじん	もやし つぼづけ								
		とうふのちゅうかスープ	とうふ なた	にんじん ほうれんそう	ただのこ えのきだけ	でんぶん	ごま油	塩ラーメンスープの素 塩 こしょう	783			3.1	
23	金	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									
		きなこあげパン	きなこ			コッパパン グラニューとう	油	塩	623			2.4	
		ブロックリーとコーンのサラダ （たまねぎドレッシング）	ツナ	ブロックリー	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	
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			606	1.8		
		さんまのピリからごまソース	さんま			しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま	しょうゆ 酒 豆板醤			657	2.1
		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				789	2.4
		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				
27	火	くらパン 牛乳		牛乳			くらパン			552	2.6		
		ケイジャンフライドチキン	とり肉		しょうが にんにく	でんぶん	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 ケイジャンシーズニング 塩	641			3.2	
		あきやさいのパジルソテー		ブロックリー 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	803			4.0	
		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					
28	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			575	1.6		
		オムレツ	たまご			でんぶん さとう	油	チキンスープ 酢 塩	651			1.8	
		イタリアンサラダ		ブロックリー 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						
		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	
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			536	1.4		
		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	でんぶん 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		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				
30	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					
		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	

○材料の割合により、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いません。
 ○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26日(月) 1年国語
「サラダでげんき」

10月15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。



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。

