

10月分献立表(21回)

筑波学校給食センター

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		からだのちようしをとのえるもの		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			
魚の日 かつお	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 517	1.7
		かつおカツ(ソース)	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 さとう 小麦粉	大豆油 食物油脂	中濃ソース しょうゆ 塩 かつおエキス	小 574	2.0
		りっちゃんサラダ (わふうドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	かつおぶし	中 732	2.5
		きのこたつぷりみそしる	とうふ		にんじん	ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ ながねぎ		白みそ 赤みそ 煮干し かつおぶし			
2	金	チャンポンめん(ソフトちゅうかめん)	ぶたにく かまぼこ		にんじん	しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ もやし	ソフトちゅうかめん	サラダ油	酢 塩 こしょう チャンポンスープのもと 中華だし		
		牛乳		牛乳						510	2.4
		とうふナゲット(幼1個 小中職2個)	とうふ 魚肉すり身 豆乳			たまねぎ	さとう 小麦粉 でん粉	大豆油 植物油脂	塩 ポークエキス	645	3.1
		ひじきサラダ (げんえんわふうドレッシング)		ひじき	にんじん えだまめ	きゅうり もやし		ドレッシング		823	3.9
5	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						567	1.8
		いばらきけんさんこまつなまんじゅう (幼1個 小中職2個)	ぶたにく だいず		こまつな	キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが こんにやく	小麦粉 パン粉 さとう	豚脂 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	673	2.3
		ちゅうかサラダ (パンパンジードレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング		832	2.7
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく		にら	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ	さとう でん粉	サラダ油 ごま油	酒 しょうゆ 赤みそ 塩 中華だし トウバンジャン		
6	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						532	2.0
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげんまめ	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	サラダ油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	601	2.3
		きりぼしだいこんのサラダ (たまねぎドレッシング)	まぐろ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ドレッシング		760	2.9
		なめこじる	とうふ			なめこ ながねぎ だいこん		煮干し かつおぶし 白みそ			
7	水	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳						467	1.9
		オムレツ	たまご				さとう	サラダ油 大豆油	塩 酢	600	2.4
		ブロッコリーのサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		755	3.1
		コーンポタージュ	とりにく	牛乳、生クリーム 脱脂粉乳		たまねぎ とうもろこし		バター	クリームコーン コーンペースト 塩 こしょう コンソメ		
魚の日 あじ	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						542	1.6
		あじフライ(ソース)	あじ				パン粉 小麦粉	大豆油	中濃ソース 塩	591	2.0
		だいこんのおかかあえ (わふうドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング	かつおぶし	740	2.3
		わかめとたけのこのすましじる	なると とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ		塩 しょうゆ 酒 煮干し かつおぶし			
9	金	コッペパン ブルーベリージャム					コッペパン ブルーベリージャム				
		牛乳		牛乳						466	1.8
		チキンナゲット(幼1個 小中職2個)	とりにく だいず			にんにく	コーンスターチ パン粉 小麦粉 コーニングリッツ	大豆油 豚脂 食物油脂 なたね油 パーム油	しょうゆ 塩 チキンスープ	645	2.5
		みずなのさっぱりサラダ (ノンオイルしそドレッシング)			みずな にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング		788	3.2
		とりにくとほうれんそうのクリームペンネ	とりにく 白いんげんまめ	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ	バター	ホワイトシチューのもと コンソメ こしょう		
13	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						567	1.6
		れんこんのはさみあげ	ぶたにく とりにく			れんこん たまねぎ	でん粉 さとう パン粉 小麦粉	大豆油 菜種油	塩 カレー粉 こしょう	637	1.8
		アスパラガスのサラダ (コーンクリーミードレッシング)			アスパラガス えだまめ ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		781	2.0
		かぼちゃのみそしる	油あげ とうふ		かぼちゃ にんじん	ながねぎ たまねぎ		白みそ 煮干し かつおぶし			
14	水	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳						430	2.2
		キャベツメンチカツ(ソース)	ぶたにく とりにく			キャベツ	パン粉 さとう 小麦粉 コーンフラワー	大豆油 植物油脂	中濃ソース ポークエキス 塩 しょうゆ	546	2.8
		コーンサラダ (しおちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		706	3.6
		オニオンスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ えのきたけ		塩 こしょう コンソメ			
魚の日 さば	木	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳						575	2.2
		さばのみそに	さば				さとう でん粉		みそ	631	2.5
		ごもくきんびら	とりにく さつまあげ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	775	3.0
		きのことうふのすましじる	なると とうふ			だいこん ながねぎ ぶなしめじ えのきたけ		塩 しょうゆ 煮干し かつおぶし			
16	金	とりなんばんうどん(ソフトめん)	とりにく 油あげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ	ソフトめん	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつおぶし		
		牛乳		牛乳						483	1.9
		わかさぎのフリッター(幼1個 小中職2個)		わかさぎ あおさ			小麦粉 でん粉 さとう 米粉 ベーキングパウダー	大豆油	しょうゆ 塩	629	2.3
		フルーツあんぱん				ハインアップル(缶詰) もも(缶詰)		あんぱんどうふ		815	3.0
19	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						554	1.8
		ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが	パン粉 さとう 小麦粉 水あめ でん粉	大豆油 豚脂 植物油脂	塩 しょうゆ 酒	617	2.0
		チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	たけのこ しょうが	さとう でん粉	サラダ油	酒 オイスターソース しょうゆ 中華だし	836	2.9
		はるさめスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ		はるさめ	酒 中華だし 塩 しょうゆ こしょう		

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 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちようしをとのえるもの 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	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
20	火	つくば市なかよしカレー (ごはん カレー)	しろはなまめ		にんじん トマト ほうれんそう	ごぼう ぶなしめじ しょうが たまねぎ なす にんにく	ごはん	サラダ油	カレーフレーク カレー粉 塩	561	1.8		
		アセロラジュース				アセロラジュース							
		フライドポテト				じゃがいも	大豆油 バーム油	塩	648			2.2	
		みずなのフレンチサラダ (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		ドレッシング	832			2.7	
		マスカットゼリー				マスカットゼリー							
21	水	コッペパン					コッペパン			470	1.7		
		牛乳		牛乳								591	2.3
		とりにくのてりやき	とりにく			さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒	747			2.9	
		サウザンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング					
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ 赤ワイン					
22	木	ごはん				ごはん				534	1.9		
		牛乳		牛乳								593	2.2
		しろみざかなフライ(ソース)	たら			パン粉 小麦粉	大豆油	中濃ソース 塩	745			2.6	
		れんこんのごまサラダ (ごまクリームドレッシング)			にんじん えだまめ	れんこん とうもろこし		ドレッシング					
		かきたまじる	たまご		にんじん	えのきたけ たまねぎ ながねぎ	でん粉	かつおぶし 煮干し 塩 しょうゆ					
23	金	ミルクパン					ミルクパン			540	1.9		
		牛乳		牛乳								687	2.5
		やきチキンカツ	とりにく			とうもろこし	パン粉 でん粉 大豆粉 小麦粉	サラダ油 植物油				858	3.2
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング					
		ミートボールのトマトに	レッドキドニー とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも でん粉 さとう パン粉	サラダ油 豚脂	ケチャップ 中濃ソース 塩 鶏ガラスープ シチューのもと コンソメ こしょう				
26	月	ビビンバ(ごはん・ビビンパのぐ)	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	もやし ぜんまい たまねぎ にんにく	ごはん さとう	ごま油 白ごま	酒 しょうゆ コチュジャン みりん 韓国ナムルドレッシング	520	1.7		
		牛乳		牛乳								584	2.0
		ツナとやさいのサラダ (わふうクリームドレッシング)	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング					
		チンゲンサイのスープ	とうふ なた		チンゲンサイ	ながねぎ しめじ			中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒			733	2.4
27	火	ハヤシライス(むぎごはん・ハヤシライス)	ぶたにく	生クリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	むぎごはん じゃがいも さとう	サラダ油	ハヤシライスフレーク 中濃ソース	588	2.0		
		牛乳		牛乳								652	2.3
		とりにくのマーメイドやき	とりにく			みかん オレンジ なつみかん にんにく	みずあめ さとう	サラダ油	しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう			823	2.8
		グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング					
28	水	チリドック (チリソーセージ・コッペパン)	ぶたにく			たまねぎ	コッペパン さとう でん粉		ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン 塩 こしょう マスタード	476	2.5		
		牛乳		牛乳								596	3.1
		かぼちゃのサラダ (わふうクリームドレッシング)	ハム		かぼちゃ にんじん	きゅうり		ドレッシング					
		ラビオリイりコンソメスープ	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉	植物油脂	コンソメ こしょう しょうゆ 塩 ボークエキス			724	3.9
29	木	ごはん					ごはん			553	2.0		
		牛乳		牛乳								605	2.3
		さんまのにつけ	さんま			しょうが	さとう		しょうゆ			736	2.8
		たくあんあえ			こまつな にんじん	だいこん もやし	さとう	ごま	塩 しょうゆ 酒				
		とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	しょうが こんにゃく だいこん ながねぎ	じゃがいも	サラダ油	かつおぶし 煮干し 白みそ 赤みそ				
30	金	こめパン チョコクリーム					こめパン チョコクリーム			534	2.5		
		牛乳		牛乳								654	3.2
		パンプキンハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	サラダ油 豚脂	ケチャップ ウスターソース しょうゆ デミグラスソース 中濃ソース 塩			824	4.2
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング					
		ぐだくさんやさいスープ	とりにく ベーコン		にんじん ほうれんそう	キャベツ	じゃがいも	バター	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう				
		かぼちゃのパパロア					かぼちゃのパパロア						

○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しておりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。



つくば市学校給食レシピを配信しています。
こちらのQRコードからご覧ください。
クックパッド つくば市 で検索できます。

給食だより

自然の恵みから、私たちは色々な食べ物をいただいています。

自然の恵みを
いただきます！

食べ物を粗末に
しないようにしましょう！

★10月の目標★

感謝の気持ちをもって
食事をしよう

春夏秋冬・・・旬の食べ物が味わえる
肥沃な大地・・・おいしい農産物が育つ
ゆたかな海・・・様々な魚が食べられる
きれいな川・・・おいしい米が実る

大切な食べ物も、残してしまうとゴミになります。日本では、毎日大量の食べ物が捨てられています。大切な自然を守るため、残さないように心がけましょう。

こんなことに気を付けよう

- ・作り過ぎ、買い過ぎをしない
- ・野菜等の皮をむき過ぎない
- ・賞味期限の早いものから食べる
- ・苦手の食べ物も一口は食べる



10月20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★★

つくば市なかよしカレー
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には、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。