令和8年度



11 月分献立表 （18回）

つくばほがらか給食センター谷田部

Aブロック（東幼 二の宮幼 東小 二の宮小 小野川小 柳橋小 谷田部小 谷田部中 谷田部東中）

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		からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー	食塩相当量
			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		（kcal）	（g）
2	月	ほうとうふううどん（ソフトめん）	とり肉 あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	ソフトめん でんぷん		みそ しょうゆ 酒 みりん 煮干し かつお節		
		牛乳		牛乳						幼 516	2.1
		やさいかきあげ	だいず		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩	小 661	2.6
		かぶのわふうサラダ（げんえんわふうドレッシング）	ツナ		にんじん	もやし かぶ		ドレッシング	旬の味「かぶ」	中 821	3.3
4	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		とりにくのレモンあげ	とり肉				でんぷん さとう	油	しょうゆ レモン果汁 酒 みりん こしょう	548	1.6
		シーザーサラダ（シーザーサラダドレッシング）			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		617	1.9
		アルファベットスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	769	2.3
5	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
		プレーンオムレツ	たまご				でんぷん さとう	油	塩 酢	482	2.2
		ツナサラダ（かんきつドレッシング）	ツナ		にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり		ドレッシング		601	2.7
		トマトシチュー	とり肉	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも しろいんげんまめ	油	ケチャップ ホワイトシチューの素 洋風だし 塩 こしょう	753	3.4
6	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		いかのこうみソース	いか			りんご ねぎ しょうが にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 酢	536	2.2
		こまつなのごまあえ			にんじん こまつな	だいこん			ごまあえの素	611	2.6
		きのこじる	とうふ ぶた肉 あぶらあげ			ねぎ しめじ なめこ	さといも		しょうゆ 酒 塩 煮干し かつお節	771	3.3
9	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		はるまき	だいず とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ でんぷん こなあめ はるさめ さとう	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	718	1.9
		はるさめサラダ（ちゅうかドレッシング）	かまぼこ		こまつな にんじん	もやし きくらげ	はるさめ	ドレッシング		791	2.1
		とりにくとじゃがいものさっぱりに	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 酢	954	2.4
10	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		たらのコーンマヨネーズやき	たら		パセリ	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ 油	酒 こしょう	546	1.3
		きのこのマリネ（イタリアンドレッシング）			ブロッコリー	たまねぎ しめじ	じゃがいも	ドレッシング		619	1.6
		さつまいもとにんじんのスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	さつまいも	油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	756	1.8
11	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		ほっけのみりんやき	ほっけ				さとう	油	しょうゆ みりん 酒	533	1.9
		わかめととうふのサラダ（しおちゅうかドレッシング）	とうふ ちくわ	わかめ	にんじん	きゅうり		ドレッシング		601	2.2
		とりごぼうじる	とり肉		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ		油	みそ 煮干し かつお節	734	2.7
12	木	ユメシホウにんじんパン					ユメシホウにんじんパン				
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグトマトソース	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ しめじ しょうが	さとう パンこ	油 ラード	ケチャップ ソース 洋風だし しょうゆ 塩 赤ワイン こしょう	494	2.4
		れんこんとみずなのサラダ（クリーミーフレンチしろドレッシング）			みずな	れんこん	さつまいも		ドレッシング	607	3.0
		かぶのコンソメスープ	とり肉		にんじん かぶのは	はくさい かぶ ひらたけ ねぎ		油 オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ローリエ	761	3.9
16	月	キーマカレーライス（むぎごはん）	ぶた肉		にんじん あかパプリカ ピーマン トマト	たまねぎ きパプリカ しょうが にんにく	むぎごはん ひよこまめ しろいんげんまめ	油	カレールウ ソース カレー粉		
		牛乳		牛乳						702	2.0
		コーンコロッケ	とうにゅう			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぷん ゼラチン	油	塩 こしょう	779	2.3
		カリフラワーのサラダ（たまねぎドレッシング）			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		985	2.8
17	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		いわしのかばやき	いわし				でんぷん さとう	油	しゅうゆ みりん	556	1.9
		おかかあえ（しょうゆ）	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	はくさい			しょうゆ	610	2.1
		いばらきやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ		こまつな	ねぎ れんこん だいこん ひらたけ	さつまいも		みそ 煮干し かつお節	770	2.5
18	水	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳							
		ぶたにくのみそいため	ぶた肉		こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぷん さとう	ごま油	みそ 酒 しょうゆ 甜麺醤 オイスターソース 豆板醤	569	1.7
		ごぼうサラダ（わふうクリーミードレッシング）			にんじん みずな	ごぼう えだまめ とうもろこし		ドレッシング		645	2.0
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ	さといも		しょうゆ 酒 塩 煮干し かつお節	817	2.5

教科連携メニュー 2年道徳「かむかむメニュー」

いばらき美味しおDay

県産・市産品メニュー 「こまつな、れんこん、はくさい、ひらたけ、ねぎ、さつまいも」

世界の料理（フィリピン）

和食の日

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)
19	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳	地産地消の日「れんこん、はくさい、ひらたけ、ねぎ」						
食育の日		めひかりのたつたあげ（幼：1こ、小中職：2こ）	めひかり				でんぷん	油	塩　こしょう	526	1.7
		れんこんのきんぴら	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	れんこん　ごぼう	さとう	ごま油	しょうゆ　みりん　酒	626	2.0
		はくさいとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	はくさい　ひらたけ　ねぎ			みそ　煮干し　かつお節	770	2.5
20	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳	☆いばベジスタイル☆ 県産のさくらだこや野菜をたくさん使用した特別メニューです！						
		ぶたにくのねぎしおやき	ぶた肉			ねぎ		油	塩焼肉のたれ　酒	538	1.6
		いばらきけんさんたことやさいのサラダ（わふうフレンチドレッシング）	たこ		にんじん	キャベツ　きゅうり	じゃがいも	ドレッシング		610	1.8
		はりはりじる	かまぼこ		みずな　にんじん	たいこん　たまねぎ ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ　塩　昆布だし 煮干し　かつお節	758	2.2
24	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのカレーソースやき	とり肉				さとう	油	ソース　酒　カレー粉	537	1.4
		はくさいとにくだんごのスープ	とり肉　ぶた肉 だいず		ほうれんそう	はくさい　えのきたけ ほししいたけ　たまねぎ	はるさめ でんぷん　みずあめ	ごま油　油	しょうゆ　中華だし　塩 こしょう	611	1.7
		りんごゼリーあえ			旬の味「はくさい・りんご」	パインアップル	あおりんごゼリー ふじりんごゼリー ナタデココ			769	2.1
25	水	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン				
		えびカツ	えび　たら だいず			たまねぎ	パンこ　こむぎこ でんぷん	油	塩　みりん　こしょう	534	2.0
		ブロッコリーサラダ（コーンクリーミードレッシング）			ブロッコリー にんじん	とうもろこし　きゅうり		ドレッシング		672	2.5
		ポークビーンズ	ぶた肉　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく	じゃがいも さとう	油	ケチャップ　ソース　赤ワイン コンソメ　塩　こしょう	875	3.4
26	木	にくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん　こまつな	たまねぎ　しめじ	ソフトめん でんぷん		しょうゆ　みりん　酒　塩 煮干し　かつお節		
		牛乳		牛乳		旬の味「さつまいも」				529	2.5
		だいがくいも（幼小：2こ、中職：3こ）					さつまいも さとう　でんぷん	油　ごま	しょうゆ　みりん　酢	613	2.9
		キャベツともやしのこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん　みずな	もやし　キャベツ				835	3.9
27	金	つくばこめこパン					つくばこめこパン				
		牛乳		牛乳							
		ほきのバジルソース	ほき			たまねぎ		油	バジルソース　白ワイン　塩	458	2.5
		きりぼしだいこんのナポリタン	ベーコン かまぼこ		にんじん　ピーマン	えのきたけ　きりぼしだいこん にんにく		油	ケチャップ　ソース	607	3.3
		オニオンスープ	ウインナー		にんじん　いんげん	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも	油	コンソメ　しゅうゆ　塩　こしょう	762	4.2
30	月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
		ぶたにくのにんじんソース	ぶた肉		にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ　酒　みりん　酢　塩		
市民の日メニュー		さつまいものサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	ツナ		こまつな	たまねぎ　旬の味「ヤーコン」	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		641	1.6
		ロメインレタスのスープ	ベーコン		にんじん	だいこん　たまねぎ　ヤーコン ロメインレタス　ひらたけ	県産のメロンソースをかけました！		コンソメ　しゅうゆ　塩 こしょう	726	1.9
		つくばしさんおこめのムース					おこめのムース			890	2.3

※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。

【今月の地場産物】
お米、米粉、人参ペースト、トマトペースト、しめじ、ひらたけ、なめこ、みずな、れんこん、ヤーコン、さつまいも、こまつな、しょうが、ねぎ、はくさい





【お知らせ】
こちらの二次元コードから、つくば市の給食レシピがご覧いただけます！



給食だより



11月は実りの秋とともに、「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみませんか。

11月給食目標　「よくかんで食事をしよう」

こんなにいっぱいある！かむことの効果

①消化吸収を助ける
②味がよくわかるようになる
③虫歯予防になる
④集中力がアップする
⑤スポーツで力を出せる
⑥肥満を予防する
⑦歯並びがよくなる

よくかむことは、体によい働きがたくさんあり、病気の予防にも役立ちます。かみごたえのある食材を使ったり、調理するときの大きさを工夫したりして”かむ力”をつけていきましょう。



11月30日はつくば市民の日

昭和62年(1987年)11月30日に、当時の谷田部町、大穂町、豊里町、桜村が合併して「つくば市」が誕生しました。その後、筑波町と茎崎町も加わり、現在のつくば市の形となりました。

つくば市誕生を記念して、毎年11月30日は「つくば市民の日」と定められています。

つくば市民の日メニュー



30日(月)は「つくば市民の日メニュー」です！

この日は、つくば市でとれたお米や人参ペースト、こまつな、だいこん、ヤーコン、ロメインレタス、ひらたけなどを使った、豚肉のにんじんソースやさつまいものサラダ、ロメインレタスのスープと、地元の食材がふんだんに使われています。また、つくば市のお米を使ったオリジナルデザートが登場します！

つくば市のおいしい食材に感謝して、よく味わっていただきましょう。

イラスト：「家庭とつながる！新食育ブック①③」　小川万紀子監修　少年写真新聞社刊