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

Bブロック（松代幼　手代木南幼　谷田部幼　茎崎幼　松代小　手代木南小　谷田部南小　茎崎第二小　茎崎第三小　みどりの南小　みどりの南中　手代木中　茎崎中）

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）
2	月	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	幼　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		小　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	中　769	2.3
4	水	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳							
		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
5	木	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
6	金	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						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	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　旬の味「かぶ」		ドレッシング		821	3.3
9	月	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
10	火	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
11	水	ごはん			☆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！		ごはん				
		牛乳		牛乳							
		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
12	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
世界の料理（フィリピン）		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
16	月	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
17	火	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						529	2.5
		だいがくいも（幼小：2こ、中職：3こ）				旬の味「さつまいも」	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
18	水	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

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	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」						
和食の日		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
20	金	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
24	火	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
25	水	ごはん	いばらき美味しおDay				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	旬の味「しめじ」	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
26	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」						
		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
27	金	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	旬の味「ヤーコン」 たまねぎ	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　しょうゆ　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
30	月	ごはん	教科連携メニュー 2年道徳「かむかむメニュー」				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

※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。
※鶏卵は「たまご」と表記します。
※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。
※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



27日（金）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