令和8年度

11月分献立表（18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 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	タコライス （むぎごはん）	ぶたにく だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく	むぎ　ごはん さとう	サラダ油	しょうゆ　ケチャップ　塩 チリパウダー　カレー粉 中濃ソース　コンソメ		
		牛乳		牛乳						幼　554	1.6
		だいこんのサラダ （かおりごまドレッシング）			にんじん	だいこん　きゅうり　もやし		ドレッシング		小　626	1.9
		もずくスープ	とうふ	もずく		はくさい　えのきたけ			しょうゆ　洋風だし　がらスープ 塩　こしょう	中　805	2.4
3	火	**文化の日**									
4	水	バターパン					バターパン				
		牛乳		牛乳						469	2.5
		ハンバーグトマトソース	とりにく　だいず		トマト	たまねぎ　しょうが	パンこ　さとう	とんし　サラダ油	しょうゆ　塩　赤ワイン　こしょう ケチャップ　ウスターソース	590	3.1
		フレンチサラダ （フレンチドレッシング）	ロースハム		にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング		703	3.8
		やさいのコンソメスープ			にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも		塩　しょうゆ　こしょう　コンソメ		
5	木	ごはん					ごはん				
教科連携メニュー		牛乳		牛乳						558	1.4
		やいてしゃけキャベツカツ	からふとます だいず たまご　ゼラチン			キャベツ	パンこ　でんぷん	植物油　サラダ油	みりん　塩	608	1.6
魚の日		きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう　こんにゃく	さとう	サラダ油	しょうゆ　酒　みりん　和風だし	760	2.0
		だいこんのみそしる	あぶらあげ　とうふ			だいこん　ひらたけ			みそ　煮干し　かつおぶし		
6	金	けんちんうどん （ソフトめん）	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん　ごぼう　ながねぎ	ソフトめん　さといも	サラダ油	しょうゆ　みりん　酒　塩 かつおぶし　煮干し		
		はっこうにゅう（プレーン）		はっこうにゅう						463	2.2
		ちくわのいそべあげ （幼1個、小中職2個）	やきちくわ	あおさ			こむぎこ	大豆油		663	3.0
		こまつなのあえもの （わふうクリーミードレッシング）			こまつな　にんじん	もやし		ドレッシング		818	3.6
9	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						547	1.7
		とりにくのからあげ （幼1個、小中職2個）	とりにく			しょうが	でんぷん	大豆油	しょうゆ　酒	670	2.0
		かいそうサラダ （ノンオイルしそドレッシング）		わかめ　こんぶ くきわかめ しろすぎのり あかつのまた		きゅうり　キャベツ とうもろこし			ドレッシング	792	2.4
		やさいいっぱいみそしる	とうふ		にんじん　こまつな	だいこん　ぶなしめじ			みそ　煮干し　かつおぶし		
10	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						517	1.9
		プルコギ	ぶたにく		にんじん　にら	たまねぎ　ひらたけ にんにく　しょうが	さとう	ごま　サラダ油 ごま油	しょうゆ　酒　コチュジャン	581	2.2
		ナムル （かんこくナムルドレッシング）			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		734	2.6
		わかめスープ	なると	わかめ	チンゲンサイ	ながねぎ　とうもろこし			しょうゆ　中華スープ　塩　こしょう		
11	水	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳						439	2.1
		やきフランクフルト（ケチャップ）	フランクフルトソーセージ					サラダ油	ケチャップ	565	2.7
		イタリアンサラダ （イタリアンドレッシング）	だいず		にんじん	ロマネスコカリフラワー キャベツ		ドレッシング		738	3.3
		アルファベットスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも　マカロニ		がらスープ　コンソメ　塩　こしょう		
12	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						590	1.8
魚の日		いかフライ（ソース）	いか				パンこ　こむぎこ	大豆油	ソース	636	2.0
		はくさいのサラダ （ノンオイルかんきつドレッシング）	かまぼこ			はくさい　きゅうり　とうもろこし			ドレッシング	847	2.5
		とんじる	ぶたにく　とうふ		にんじん	だいこん　ながねぎ　こんにゃく	じゃがいも		みそ　煮干し　かつおぶし		
13	金	**茨城県民の日**									
16	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						608	1.6
		いばらきけんさん パパイヤいりメンチカツ（ソース）	ぶたにく			パパイヤ　たまねぎ	ぱんこ　こむぎこ だいずこ　でんぷん さとう	ショートニング 植物油　大豆油	塩　しょうゆ　こしょう　ソース	663	1.7
		はなやさいサラダ （サウザンアイランドドレッシング）			ブロッコリー	ロマネスコカリフラワー とうもろこし		ドレッシング		851	2.0
		さつまいものみそしる	あぶらあげ　とうふ		ほうれんそう		さつまいも		みそ　煮干し　かつおぶし		
17	火	つくば野菜カレー （むぎごはん）	ぶたにく		にんじん　トマト ほうれんそう	れんこん　たまねぎ にんにく　しょうが	むぎ　ごはん じゃがいも	サラダ油	カレーフレーク　カレー粉 中濃ソース	626	2.5
		牛乳		牛乳						693	2.8
		てりやきチキン	とりにく			たまねぎ　りんご	でんぷん　パンこ さとう　みずあめ	パーム油	塩　しょうゆ	883	3.6
		ふくじんづけあえ	なたまめ		しそ	だいこん　なす　れんこん しょうが　もやし　キャベツ	さとう	ごま	塩　しょうゆ　酒		

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	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)
18	水	つくばこめこパン（つくばしさんブルーベリージャム）					こめこパン ブルーベリージャム				
		牛乳		牛乳						482	2.0
		れんこんいりにくだんご（幼小2個、中職3個）	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ さとう でんぷん みずあめ	大豆油	しょうゆ みりん かつおぶし 塩 酢	649	2.9
		シーザーサラダ（シーザーサラダドレッシング）			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		802	3.6
		コーンポタージュ		牛乳 なまクリーム		たまねぎ とうもろこし		バター	コンソメ 塩 こしょう		
19	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						617	1.4
	魚の日	いばらきけんさんいなだのフライ（ソース）	いなだ				パンこ こむぎこ さとう	大豆油 ごま	みそ みりん 酒 ソース	662	1.6
		れんこんサラダ（わふうクリーミードレッシング）			にんじん	れんこん きゅうり		ドレッシング		853	1.9
		なめこじる	とうふ		にんじん	なめこ だいこん ながねぎ			みそ 煮干し かつおぶし		
20	金	ふくれラーメン（ソフトちゅうかめん）	ぶたにく なると		チンゲンサイ にんじん	もやし ながねぎ にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん	サラダ油	塩ラーメンスープの素 がらスープ 中華スープ こしょう ふくれみかん陳皮		
		牛乳		牛乳						499	2.4
		いばらきけんさんやきいも					さつまいも			599	3.0
		つくばやさいのサラダ（コーンクリーミードレッシング）			にんじん みずな	はくさい ひらたけ		ドレッシング		784	3.9
23	月	**勤労感謝の日**									
24	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						591	1.2
	いばらきおいしお day	つくばどりしおこうじフライ	とりにく だいず				パンこ でんぷん こむぎこ	大豆油	塩 しおこうじ	637	1.4
		ブロッコリーのサラダ（ごまクリーミードレッシング）			ブロッコリー アスパラガス	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		827	1.7
		とうふとこまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ		こまつな	きりぼしだいこん			みそ 煮干し かつおぶし		
25	水	ゆめしほうキャロットパン					ゆめしほうキャロットパン				
		牛乳		牛乳							
	つくば市民の日メニュー	いばらきけんさんプレーンオムレツ	たまご				さとう でんぷん	大豆油 サラダ油	塩 酢	504	2.0
		つくばヤーコンサラダ（ぐだくさんたまねぎドレッシング）	とりにく		にんじん	ヤーコン キャベツ きゅうり	でんぷん	ドレッシング	塩 やさいエキス	647	2.6
		ポークシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも	サラダ油	塩 デミグラスソース 洋風だし エスパニョールソース 赤ワイン ケチャップ	855	3.7
		つくばしさんおこめのムース（いばらきけんさんメロンソース）					おこめのムース				
26	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						568	1.7
	魚の日	いばらきけんさんさんまのフライ（ソース）	さんま				パンこ こむぎこ	大豆油	ソース	617	1.8
		つくばやさいのごもくに	あぶらあげ		にんじん	れんこん ひらたけ こんにゃく	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	781	2.2
		ほうれんそうのすましじる			ほうれんそう にんじん	だいこん ながねぎ			しょうゆ 塩 煮干し かつおぶし		
27	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						539	1.7
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	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	608	2.1
		キャベツとツナのあえもの（わふうドレッシング）	めばちまぐろ		にんじん みずな	キャベツ		ドレッシング	野菜エキス 塩	768	2.5
		しめじとながねぎのみそしる	とうふ	わかめ		ぶなしめじ ながねぎ			みそ 煮干し かつおぶし		
30	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						599	1.4
		コーンしゅうまい（幼2個、小中職3個）	ぶたにく とりにく だいず			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	でんぷん さとう とうもろこしでんぷん こむぎこ		しょうゆ 塩 かきエキス	706	1.7
		はるさめサラダ（ちゅうかドレッシング）			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング		865	2.1
		マーボーとうふ	とうふ ぶたにく		にら	ながねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	酒 トウバンジャン しょうゆ みそ 中華スープ		

○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。

給食だより

<11月の目標>

よくかんで食事をしよう



よくかんで食べると、だ液がたくさん出て虫歯予防にもなり、消化・吸収がよくなります。
普段から意識してたくさんかむようにしましょう。

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。



☆今月の地場産物☆

はくさい ながねぎ こまつな ほうれんそう みずな れんこん ヤーコン ぶなしめじ なめこ ひらたけ ふくれみかんちんぴ にんじんペースト トマトペースト だいこん チンゲンサイ にら キャベツ きゅうり ごぼう しょうが





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



25日(水)は「つくば市民の日メニュー」です！
この日は、つくば市でとれた人参ペーストを使ったパンやヤーコンが入ったサラダ、ぶなしめじが入ったポークシチューなど、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。