

令和8年度



9 月分献立表 (19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 荑崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荑崎第二小 荑崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荑崎中)

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
1	火	ごはん(のりごまふりかけ)					ごはん		のりごまふりかけ		
		牛乳		牛乳							
		てりやきにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず			たまねぎ ねぎ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	幼 487	2.0
		ひじきのわふうサラダ(ボンズ)	かつおぶし	ひじき	にんじん	もやし キャベツ			ボン酢	小 574	2.6
		じゃがいものみそしる	あつあげ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節	中 702	2.9
2	水	やきそば	ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかめん	油	焼きそばソース オイスターソース 塩		
		ミニテーブルロール 牛乳		牛乳			ミニテーブルロール			642	2.7
		やきウインナー	ウインナー					油		749	3.2
		フルーツポンチ				パインアップル	マスカットゼリー サイダーゼリー ナタデココ	旬の味「ぶどう(マスカット)」		924	4.1
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		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 でんぶん こなめ はるさめ さとう	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	630	1.4
		コーンとえだまめのサラダ (コーンクリーミードレッシング)			にんじん	きゅうり えだまめ とうもろこし	旬の味「えだまめ」	ドレッシング		682	1.5
		むぎのしおこうじスープ	とり肉		にんじん	はくさい ねぎ	おおむぎ	油	がらすープ 塩麹 しょうゆ 塩 こしょう	813	1.8
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		いわしのかばやき	いわし		いわしの小骨に気を付けて食べましょう。		でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒	597	1.8
		ツナサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ツナ	わかめ	にんじん	とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング		649	2.0
		つくばしさんきのこじる	あつあげ		にんじん	ねぎ しめじ なめこ ひらたけ	でんぶん		しょうゆ 酒 塩 煮干し かつお節	816	2.5
7	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
		ふっくらやきかまぼこ	たら だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん じゃがいも さとう	油 ラード	塩	519	1.8
		マーボーなす	ぶた肉 だいず		にら	たまねぎ なす たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	みそ しょうゆ 甜麺醬 中華だし 豆板醬 塩	585	2.2
		わかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	はるさめ		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	728	2.6
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくにつくばしちみあげ	とり肉			しょうが	でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酒 七味唐辛子	519	1.9
		こまつなとコーンのあえもの (しょうゆ)			こまつな にんじん	もやし とうもろこし			しょうゆ	590	2.2
		みそけんちんじる	あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ ひらたけ			みそ 煮干し かつお節	744	2.5
9	水	コッペパン(チョコクリーム)					コッペパン チョコクリーム				
		牛乳		牛乳							
		オムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢	503	2.0
		れんこんサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	れんこん とうもろこし えだまめ		ノンエッグマヨネーズ		630	2.6
		パパイアのジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	パパイア たまねぎ セロリ		油	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	771	3.3
10	木	ちゃんぽんめん (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 さつまあげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ たけのこ とうもろこし にんにく	ソフトちゅうかめん でんぶん	油	チャンポンスープの素 しょうゆ 酒 塩		
		牛乳		牛乳						515	3.2
		えびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	えび たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん みずあめ さとう	油	塩 ほたてエキス こしょう	613	3.7
		パンパシジーサラダ (パンパシジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		828	4.9
11	金	とりめし(ごはん)	とり肉		にんじん	ごぼう ほししいたけ しょうが	ごはん さとう	油	しょうゆ みりん 酒		
		牛乳		牛乳						494	1.9
		キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはんとりめしの具を上手に混ぜて食べましょう！			559	2.3
		とうふとわかめのみそしる	とうふ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節	705	2.9
14	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		さばのしおやき	さば					油	塩	576	2.1
		やさいのしりしり	ツナ かつおぶし		こまつな にんじん	もやし		油	昆布だし しょうゆ	662	2.5
		さつまいもじる	ぶた肉		にんじん	たまねぎ だいこん	さつまいも	油	みそ 煮干し かつお節	830	3.1
15	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
		やさいコロッケ(ソース)	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう とうもろこし	油	ソース 塩 こしょう	474	2.4
		ごぼうサラダ (コールスロードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング		610	3.0
		パンキンスープ	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	しろいんげんまめ	油	コンソメ 塩 こしょう	765	3.7
16	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
		たらのねぎソース	たら			ねぎ にんにく	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢	507	1.5
		きゅうりのちゅうかサラダ (しおちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり もやし とうもろこし		ドレッシング		572	1.7
		みずなのちゅうかスープ			にんじん みずな	たまねぎ たけのこ	でんぶん		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	718	2.1
17	木	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
		とりにくのこうそうまよやき	とり肉			にんにく たまねぎ	とうもろこし でんぶん	ノンエッグマヨネーズ 油	塩 こしょう パジル パセリ オレガノ マジョラム タイム	423	1.7
		フレンチサラダ (クリームフレンチしろドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	557	2.2
		ミネストローネ	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも あかいんげんまめ こめこマカロニ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	700	2.8

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 (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			
18	金	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ ひらたけ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節	519	2.4
		牛乳		牛乳						594	2.8
		こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにやく きゅうり			ドレッシング	738	3.5
		たまごドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぶん	油	塩		
24	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
お月見 給食		わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう 塩	571	1.6
		はなやさいサラダ (シーザーサラダドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		666	1.8
		おつきみじる	とり肉 かまぼこ あぶらあげ		こまつな にんじん	ねぎ	さといも		しょうゆ 酒 塩 煮干し かつお節	796	2.3
		おつきみゼリー					おつきみゼリー				
25	金	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			470	1.9
		メンチカツ	ぶた肉 とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	油	しょうゆ 塩 こしょう	635	2.5
		はるさめサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	きゅうり とうもろこし	はるさめ	ドレッシング		768	3.1
		キャベツのコンソメスープ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ		油	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
28	月	ぼうさいカレーライス (ごはん)			にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	油 ココナッツ	カレー粉 塩 かつお節エキス こしょう	608	4.0
防災 の日 給食		牛乳		牛乳						697	4.3
		チキンナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず			にんにく	パンこ こむぎこ とうもろこし でんぶん	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう	806	4.6
		ふくじんづけあえ			にんじん	キャベツ もやし ふくじんづけ					
29	火	ドッグパン 牛乳		牛乳	“刀”のように細長い「太刀魚(たちうお)」を使ったフライです。 パンにはさんで、フィッシュドッグにして食べてみましょう！		ドッグパン			511	2.4
		たちうおフライ(ソース)	たちうお				パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	655	3.0
		マセドアンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん	とうもろこし グリンピース	じゃがいも	ドレッシング		785	3.6
		にくだんごのスープ	とり肉 だいず		こまつな	たまねぎ とうもろこし	パンこ でんぶん さとう	ラード	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう みりん 鶏がらスープの素		
30	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			550	1.5
		ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ レモン果汁 酒 みりん こしょう 塩	625	1.7
		じゃこのごまサラダ (ごまドレッシング)	ちりめんじゃこ		ブロッコリー こまつな あかパプリカ	地産地消の日		ドレッシング 油		788	2.1
		なめことモロヘイヤのすましじる	あつあげ		にんじん モロヘイヤ	だいこん なめこ ねぎ			しょうゆ 酒 昆布だし 塩 煮干し かつお節		

※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。

おすすめレシピは
こちらから↓↓

28日(月)は『防災の日給食』です。日頃から防災についての知識や備えをしておくことは大切です。この日は、給食センターで備蓄をしている温めなくても食べることができるカレーを提供します。いざという時にも落ち着いて食べることができるように、実際に食べる体験をしましょう。そして防災について考える日にしましょう。



今月のつくば市産食材

お米、なめこ、しめじ、ひらたけ
七味唐辛子、パパイアなど
他にも、旬の食材を予定しています！



給食だより

令和7年度6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生保護者対象)より

家庭での食育について

＜9月の給食目標＞

マナーを守って楽しい給食にしよう

食事マナーは、一緒に食べる人への思いやりの気持ちを行動や態度で表すものです。日頃から意識をして、自然とできるように身につけられるといいですね。

身につけよう！
正しい食事のマナー

- 食事のあいさつをする。
- 背筋を伸ばして、足の裏を床につけて座る。
- ごはん茶碗や汁椀は手で持って食べる。
- 箸や食器を正しい持ち方で持つ。
- 大声で話したり、口の中に食べ物が入ったまま話さない。

みんなが気持ちよく、おいしく楽しい食事は一人ひとりの心がけからはじまります。



～スモールステップからつかむ生涯の健康～

☆ステップ1☆ 食卓での会話をしよう！

食材のクイズをしたり、おうちの方の子どもたちの食事の思い出などを話したり、楽しみながら食への興味を高めましょう。

☆ステップ2☆ 「一緒に」を増やしてみよう！

お皿やおはしを並べたり、簡単な調理のお手伝い(野菜を洗う・ちぎる)をしたり準備や片づけに参加をすると達成感が得られます。

☆ステップ3☆ やれることをやってみよう！

食事は毎日のことなので、全てをいつも「完璧に！」を目指すと思切れてしまいます。できる日にできることを楽しみながらすることが長く続く秘訣です。

「食事のマナーやあいさつを教えている」と答えた方は97%、「給食にはつくば市や茨城県でとれた食べ物が使われているのを知っている」と答えた方は89%という結果でした。

右の二次元コードから、食生活アンケートの結果がご覧になれます。他にもつくば市のホームページには給食レシピや給食紹介動画などがあります。ぜひご家族でご覧ください。

