

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

Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

| 日  | 曜               | 献立名                             | 主な材料と食品分類                   |           |                                                                                                                           |                                  |                                                                                               |                  | 調味料他                             | エネルギー<br>(kcal) | 食塩<br>相当量<br>(g) |
|----|-----------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|
|    |                 |                                 | ち、にく、ほねになるもの<br>1群<br>たんぱく質 | 2群<br>無機質 | 3群<br>カロテン                                                                                                                | 4群<br>ビタミンC・その他                  | 5群<br>炭水化物                                                                                    | 6群<br>脂質         |                                  |                 |                  |
| 1  | 火               | くろパン 牛乳                         |                             | 牛乳        |                                                                                                                           |                                  | くろパン                                                                                          |                  |                                  |                 |                  |
|    |                 | とりにくのこうそうマヨやき                   | とり肉                         |           |                                                                                                                           | にんにく たまねぎ                        | どうろこしこ<br>でんぶん                                                                                | ノンエッグマヨネーズ<br>油  | 塩 こしょう パジル パセリ<br>オレガノ マジョラム タイム | 幼 423           | 1.7              |
|    |                 | フレンチサラダ<br>(クリーミーフレンチシロドレッシング)  |                             |           | にんじん                                                                                                                      | キャベツ きゅうり                        |                                                                                               |                  | ドレッシング                           | 小 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<br>あかいんげんまめ<br>こめコマカロニ                                                                  | 油                | ケチャップ コンソメ 塩<br>こしょう             | 中 700           | 2.8              |
| 2  | 水               | 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         | しょうゆ 酒                           | 597             | 1.8              |
|    | 実りの秋<br>給食      | ツナサラダ<br>(わふうクリームドレッシング)        | 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<br>ひらたけ               | でんぶん                                                                                          |                  | しょうゆ 酒 塩 煮干し<br>かつお節             | 816             | 2.5              |
| 3  | 木               | やきそば                            | ぶた肉                         |           | にんじん ビーマン                                                                                                                 | 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<br>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                         |                             |           |                                                                                                                           | パイナップル                           | マスカットゼリー<br>サイダーゼリー<br>ナタデココ                                                                  | 旬の味「ぶどう (マスカット)」 |                                  | 924             | 4.1              |
| 4  | 金               | ごもくうどん(ソフトめん)                   | とり肉<br>あぶらあげ                |           | ほうれんそう<br>にんじん                                                                                                            | はくさい ねぎ ひらたけ                     | ソフトめん<br>でんぶん                                                                                 |                  | しょうゆ みりん 酒 塩<br>煮干し かつお節         | 519             | 2.4              |
|    |                 | 牛乳                              |                             | 牛乳        |                                                                                                                           |                                  |                                                                                               |                  |                                  |                 |                  |
|    |                 | こんにゃくサラダ<br>(あおじそドレッシング)        |                             | わかめ       | にんじん                                                                                                                      | こんにゃく きゅうり                       |                                                                                               |                  | ドレッシング                           | 594             | 2.8              |
|    |                 | たまごドーナツ                         | たまご                         | 牛乳        |                                                                                                                           |                                  | こむぎこ さとう<br>でんぶん                                                                              | 油                | 塩                                | 738             | 3.5              |
| 7  | 月               | ごはん 牛乳                          |                             | 牛乳        |                                                                                                                           |                                  | ごはん                                                                                           |                  |                                  |                 |                  |
|    |                 | とりにくのつくばしちみあげ                   | 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              |
|    | ジオ<br>パーク<br>給食 | こまつなとコーンのあえもの<br>(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<br>ひらたけ             |                                                                                               |                  | みそ 煮干し かつお節                      | 744             | 2.5              |
| 8  | 火               | ドッグパン 牛乳                        |                             | 牛乳        | “力”のように細長い「太刀魚(たちうお)」を使ったフライです。<br>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            |                                  |                 |                  |
|    |                 | 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                            | 511             | 2.4              |
|    |                 | マセドアンサラダ<br>(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           |                                  | 655             | 3.0              |
|    |                 | 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<br>さとう                                                                               | ラード              | しょうゆ 中華だし 塩 こしょう<br>みりん 鶏がらスープの素 | 785             | 3.6              |
| 9  | 水               | ごはん 牛乳                          |                             | 牛乳        |                                                                                                                           |                                  | ごはん                                                                                           |                  |                                  |                 |                  |
|    |                 | 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<br>しょうが                | さとう でんぶん                                                                                      | 油                | しょうゆ レモン果汁 酒<br>みりん こしょう 塩       | 550             | 1.5              |
|    |                 | じゃこのごまサラダ<br>(ごまドレッシング)         | ちりめんじゃこ                     |           | ブロッコリー<br>こまつな あかパプリカ                                                                                                     | 地産地消の日                           |                                                                                               | ドレッシング<br>油      |                                  | 625             | 1.7              |
|    |                 | なめことモロヘイヤのすましじる                 | あつあげ                        |           | にんじん<br>モロヘイヤ                                                                                                             | だいこん なめこ ねぎ                      |                                                                                               |                  | しょうゆ 酒 昆布だし<br>塩 煮干し かつお節        | 788             | 2.1              |
| 10 | 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<br>たけのこ            | こむぎこ でんぶん<br>こなめ はるさめ<br>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<br>(コーンクリームドレッシング) |                             |           | にんじん                                                                                                                      | きゅうり えだまめ<br>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                | がらスープ 塩麴 しょうゆ<br>塩 こしょう          | 813             | 1.8              |
| 11 | 金               | コッペパン(チョコクリーム)                  |                             |           | 教科連携メニュー 5年社会<br>「これからの食料生産とわたしたち」<br> |                                  |                                                                                               | コッペパン<br>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<br>(ノンエッグマヨネーズ)         |                             |           | にんじん                                                                                                                      | れんこん とうもろこし<br>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              |
| 14 | 月               | むぎごはん 牛乳                        |                             | 牛乳        | いばらき美味しおDay                                                                                                               |                                  |                                                                                               | 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<br>(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<br>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              |
| 15 | 火               | ちゃんぽんめん<br>(ソフトちゅうかめん)          | ぶた肉<br>さつまあげ                |           | にんじん<br>チンゲンサイ                                                                                                            | キャベツ ねぎ たけのこ<br>とうもろこし にんにく      | ソフトちゅうかめん<br>でんぶん                                                                             | 油                | チャンポンスープの素<br>しょうゆ 酒 塩           |                 |                  |
|    |                 | 牛乳                              |                             | 牛乳        |                                                                                                                           |                                  |                                                                                               |                  |                                  | 515             | 3.2              |
|    |                 | えびしゅうまい<br>(幼小:2こ、中職:3こ)        | えび たら                       |           |                                                                                                                           | たまねぎ                             | こむぎこ パンこ<br>でんぶん<br>みずあめ さとう                                                                  | 油                | 塩 ほたてエキス こしょう                    | 613             | 3.7              |
|    |                 | パンパンジーサラダ<br>(パンパンジードレッシング)     | とり肉                         |           | にんじん                                                                                                                      | もやし きゅうり                         |                                                                                               | ドレッシング           |                                  | 828             | 4.9              |
| 16 | 水               | 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<br>(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<br>さとう こむぎこ                                                                          | 油 ごま油            | しょうゆ みりん 酒 塩<br>こしょう             | 487             | 2.0              |
|    |                 | ひじきのわふうサラダ(ポンず)                 | かつおぶし                       | ひじき       | にんじん                                                                                                                      | もやし キャベツ                         |                                                                                               |                  | ポン酢                              | 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                      | 702             | 2.9              |
| 17 | 木               | 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<br>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<br>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<br>中華だし 豆板醤 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<br>えのきたけ             | はるさめ                                                                                          |                  | 中華だし しょうゆ 塩<br>こしょう              | 728             | 2.6              |

| 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<br>(kcal)            | 食塩<br>相当量<br>(g) |     |
|                |   |                             | 1群<br>たんぱく質       | 2群<br>無機質 | 3群<br>カロテン      | 4群<br>ビタミンC・その他    | 5群<br>炭水化物              | 6群<br>脂質                        |         |                            |                  |     |
| 18             | 金 | 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<br>こむぎこ さとう<br>とうもろこし | 油       | ソース 塩 こしょう                 | 474              | 2.4 |
|                |   | ごぼうサラダ<br>(コールスロドレッシング)     | ツナ                |           | にんじん            | ごぼう えだまめ           |                         |                                 | ドレッシング  |                            | 610              | 3.0 |
|                |   | パンパキンスープ                    | 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 |
| 24             | 木 | ごはん 牛乳                      |                   | 牛乳        |                 |                    |                         | ごはん                             |         |                            |                  |     |
| お月見<br>給食      |   | わふうハンバーグ                    | とり肉 ふた肉<br>だいず    |           |                 | たまねぎ               |                         | さとう でんぶ<br>じゃがいも                | 油 ラード   | しょうゆ みりん 酢<br>ケチャップ こしょう 塩 | 571              | 1.6 |
|                |   | はなやさいサラダ<br>(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<br>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<br>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                           |         |                            |                  |     |
|                |   | メンチカツ                       | ぶた肉 とり肉<br>だいず    |           |                 | たまねぎ               |                         | パンこ でんぶ<br>さとう                  | 油       | しょうゆ 塩 こしょう                | 470              | 1.9 |
|                |   | はるさめサラダ<br>(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  |                            | 635              | 2.5 |
|                |   | 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           | 768              | 3.1 |
| 28             | 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<br>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 |
| 29             | 火 | とりめし(ごはん)                   | とり肉               |           | にんじん            | ごぼう ほししいたけ<br>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じる                | 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 |
| 30             | 水 | ぼうさいカレーライス<br>(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<br>さとう                | 油 ココナッツ | カレー粉 塩<br>かつお節エキス こしょう     |                  |     |
| 防災<br>の日<br>給食 |   | 牛乳                          |                   | 牛乳        |                 |                    |                         |                                 |         |                            | 608              | 4.0 |
|                |   | チキンナゲット<br>(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<br>とうもろこし<br>でんぶ       | 油 ラード   | しょうゆ 塩 こしょう                | 697              | 4.3 |
|                |   | 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    |                         |                                 |         |                            | 806              | 4.6 |

※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。

30日(水)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、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！

おすすめレシピはこちらから↓

# 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

家庭は基本的な生活習慣を身に付け、健康で豊かな食生活を送るための基礎を築く場です。毎日の食卓から、子どもたちの健やかに生きる力を育みましょう。

### ～スモールステップからつかむ生涯の健康～

#### ☆ステップ1☆ 食卓での会話を楽しもう！

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。

### 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。