

令和8年



分献立表



(19回)



Aブロック（上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・春日学園義務教育学校・豊里中学校）

つくばすこやか給食センター・豊里

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 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちようしをとのえるもの 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	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
1	火	ホットドッグ (せわれコッペパン+ウィンナー+ケチャップソース)	ウィンナー				コッペパン さとう でんぷん		ケチャップ ハヤシブレイク	総	-	-	
		牛乳		牛乳						小	634	3.2	
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	とり肉		にんじん	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ 油			中	794	4.2
		コンソメスープ		牛乳	パセリ にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも		シチューの素 コンソメ 塩				
2	水	むぎごはん					むぎ ごはん						
		牛乳		牛乳								567	1.9
		チキンカレー	とり肉		にんじん	とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも さとう	油	カレールウ カレー ソース ケチャップ		636	2.1	
		つぼづけあえ			にんじん きゅうり	つぼづけ もやし					808	2.8	
3	木	れいとうパイン				パインアップル							
		ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳								628	2.5
		いわしのうめに	いわし			旬の食材 モロヘイヤ 	さとう 水あめ でんぷん		しょうゆ 酢 塩 ばいにくペースト		700	2.8	
4	金	れんこんとさつまいものあまずい	とり肉	かんてん	にんじん さやいんげん		れんこん さとう さつまいも	油	しょうゆ 酢		865	3.3	
		にくだんごとモロヘイヤのスープ	とり肉 だいず とうふ		にんじん モロヘイヤ	たまねぎ だいこん ねぎ	パンこ でんぷん さとう	油 ラード	塩 がらスープの素 こしょう 中華だし しょうゆ みりん				
		もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ふた肉 だいず		にんじん	もやし だけのこ しょうが とうもろこし きくらげ	ソフトちゅうかめん さとう	油	みそ しょうゆ 酒 豆板醤 中華だし		542	3.1	
		牛乳		牛乳							641	3.6	
7	月	ぼうぎょうざ	ふた肉 だいず	とり肉		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう みずあめ	油 ラード	しょうゆ 酒 塩	828	4.6	
		メンマサラダ			ブロッコリー にんじん	メンマ キャベツ							
		むぎごはん					むぎ ごはん						
		牛乳		牛乳								631	1.9
8	火	ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	塩		696	2.2	
		かいそうサラダ (サウザンアイランドドレッシング)		わかめ こんぶ くきわかめ しろすぎのり あかつのまた	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			855	2.7	
		ハッシュドポーク	ふた肉		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	さとう	油	ハヤシルウ 赤ワイン ケチャップ ソース				
		コッペパン					コッペパン						
9	水	牛乳		牛乳							514	1.8	
		とりにくのマーメレードやき	とり肉				マーメレード	油	しょうゆ 酒 塩		635	2.2	
		はなやさいサラダ (シーザードレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			797	2.9	
		ポークビーンズ	ふた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも さとう	油	塩 コンソメ ソース ケチャップ 赤ワイン				
10	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		かつおのあげに じゃがいものこんぶいため	かつお とり肉			しょうが	でんぷん さとう	油	酒 しょうゆ コンソメ 塩		633	1.6	
		きのこじる	あつあげ	わかめ	にんじん	えのきたけ ひらたけ ぶなしめじ	じゃがいも	油	酒 しょうゆ 塩 みりん 煮干しだし かつお節だし		706	1.9	
		にゅうさんきんいんりょう※ (マスカット)				旬の食材 えのきたけ ひらたけ ぶなしめじ 	にゅうさんきんいんりょう (マスカット)				883	2.4	
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		ふたキムチ	ふた肉 あつあげ			はくさいキムチ キャベツ たまねぎ しらたき にんにく しょうが	さとう	油	中華だし しょうゆ		565	2.5	
		はるさめサラダ (しおドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり きくらげ	はるさめ	ドレッシング			813	3.7	
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ だけのこ			中華だし しょうゆ 塩				
12	土	にくうどん (ソフトめん+スープ)	ふた肉 あつあげ	わかめ	にんじん	ほししいたけ	ソフトめん でんぷん	油	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし		580	2.6	
		牛乳		牛乳							670	3.0	
		いんげんのごまあえ			さやいんげん にんじん	キャベツ とうもろこし		ごま	ごまあえの素		843	3.8	
		ミルクドーナッツ					ドーナッツ	油					
13	月	ごはん					ごはん						
		のむヨーグルト (いちご) ※		のむヨーグルト								572	2.3
		チキンたれかつ 	とり肉			にんにく	こむぎこ パンこ みきとう	油	酒 塩 しょうゆ みりん がらスープ		655	2.7	
		こんにゃくきんぴら	ふた肉 ちくわ		にんじん	こんにゃく だけのこ ごぼう	さとう	ごま油 ごま 油	しょうゆ 酒 みりん		841	3.4	
14	火	とうがんのみそ汁	あつあげ		にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ			みそ かつお節だし 煮干しだし				
		コッペパン キャラメルクリーム					コッペパン キャラメルクリーム						
		牛乳		牛乳								563	1.7
		しろみざかなフライのアリオリソース	スケトウダラ 			にんにく	こむぎこ パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油 オリーブオイル	塩			678	2.1
15	水	コロコロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			839	2.6	
		ジュリエンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	こめこマカロニ	油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ				
		やきとりどん (ごはん+やきとりどんのぐ)	とり肉	かんてん	あかパプリカ	しょうが キャベツ ねぎ なす スズキーニ きパプリカ	ごはん さとう	油	しょうゆ みりん		537	2.0	
		牛乳		牛乳								612	2.3
16	木	ひじきとかにかまのサラダ (わふうドレッシング)	かにかまぼこ	ひじき	にんじん	もやし えだまめ とうもろこし		ドレッシング			772	2.9	
		キャベツとわかめのみそしる		わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん			みそ 煮干しだし かつお節だし				

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)
17	木	やきそば	ふた肉		にんじん	キャベツ もやし	むしちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース	440	2.9
		牛乳		牛乳							
		はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ さとう でんぷん みずあめ にむぎこ	ラード 油	しょうゆ 塩 みりん	655	3.4
		こんにやくサラダ (パンパンシードレッシング)			にんじん	こんにやく だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		807	4.0
		むしパン (幼なし) ※					むしパン				
18	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
お月見献立		とうふステーキのそぼろあんかけ	とうにゅう とり肉				でんぷん さとう	油	酒 しょうゆ みりん	582	1.6
		ふたしやふサラダ (たまねぎドレッシング)	ふた肉		にんじん	キャベツ きゅうり もやし		ドレッシング		647	1.8
		おつきみじり	スケトウダラ だいず とうにゅう	わかめ	かぼちゃ にんじん	きりぼしだいこん ねぎ ほししいたけ	でんぷん さとう	油	塩 かつお節だし こんぶだし 酒 しょうゆ	812	2.2
		おつきみゼリー※					おつきみゼリー				
24	木	コッペパン					コッペパン				
実りの秋献立		牛乳		牛乳						617	1.2
		やさしいコロッケ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油	塩	759	1.6
		くりとさつまいものシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	マッシュルーム えだまめ	さつまいも くり		洋風だし 塩 ペシャメルソース	933	2.0
		あきのゼリーあえ				パイナップル	なしゼリー ぶどうゼリー				
25	金	ペンネボロナーゼ	ふた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ペンネマカロニ さとう	油	ケチャップ コンソメ 塩 ソース	489	2.2
		フォカッチャ※ (幼なし)					フォカッチャ			683	3.0
		牛乳		牛乳						855	3.8
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぷん	油	塩 酢		
		じゃがいものバジルソテー			ブロッコリー	にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	バジルソース 白ワイン		
28	月	ごはん					ごはん				
ジオパーク 給食		牛乳		牛乳						542	2.2
		ふたにくとれんこんのスタミナいため	ふた肉	かんでん		れんこん キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒	617	2.6
		いそかあえ (しょうゆ)		やきのり	ブロッコリー にんじん	もやし			しょうゆ	778	3.1
		だいこんとなめこのみそしる	とうふ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ			みそ 煮干しだし かつお節だし		
29	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						587	1.7
		きびなごフライ (幼1ぼん 小中職2ぼん)	きびなご だいず				こむぎこ でんぷん コーンスターチ さとう	油	塩	674	2.0
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング ごま		833	2.4
		マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	しょうが にんにく だれけこ ねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん	油	酒 テンメンジャン 豆板醤 しょうゆ みそ オイスターソース		
30	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						657	1.6
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 とうふ		にんじん トマト	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	油 ラード	酒 しょうゆ ケチャップ がらスープの素 塩 ソース ハヤシシチュー	724	1.8
		かぼちゃのごまサラダ (ごまクリームドレッシング)			かぼちゃ	えだまめ とうもろこし きゅうり		ドレッシング ごま		921	2.3
		けんちんじる	とうふ		にんじん	こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう	じゃがいも	油	しょうゆ みりん かつお節だし こんぶだし		

○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されておりません。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ○幼稚園の給食は2日(水)開始です。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地産地消(予定)

なめこ モロヘイヤ
ひらたけ ぶなしめじ

教科連携

9月28日(月) 5年社会
「これからの食料生産とわたしたち」

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。日頃から意識して、自然とできるように身につけられると素敵ですね。

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
ひとり一人の心がけからはじまります。



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。食事での会話やお手伝いなどを通して、食に対する関心を高めたり、達成感を得たりすることができます。しかし、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。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わ生涯の健康～

☆ステップ1☆ 食卓での会話を家族で楽しもう！

☆ステップ2☆ 調理や準備、片づけで「一緒に」を増やしてみよう！

☆ステップ3☆ できる日に、できることをやってみよう！

「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QRコードから、食生活アンケートの結果がご覧になります。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。

