

令和8年



分献立表



(19回)



Cブロック（要小・学・園の森義務教育学校・大穂中学校）

つくばすこやか給食センター豊里

主な材料と食品分類											栄養価	
日	曜	献立名	ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしきとどのえるもの		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				
1	火	やきそば	ぶた肉		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	小 655 中 807	3.4 4.0	
		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 こむぎこ	ラード 油	しょうゆ 塩 みりん			
		こんにゃくサラダ (パンパンジードレッシング)			にんじん	こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		むしパン※					むしパン					
2	水	やきとりどん (ごはん+やきとりどんのく)	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 スズキニ きパプリカ	ごはん さとう	油	しょうゆ みりん	612 772	2.3 2.9	
		牛乳		牛乳								
		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				
		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			
3	木	ごはん					ごはん			724 921	1.8 2.3	
		牛乳		牛乳								
		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 さとう でんぷん	油 ラード	酒 しょうゆ ケチャップ からすの素 塩 ソース ハヤシブレイク			
		かぼちゃのごまサラダ (ごまクリーミードレッシング)			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				
		けんちんじる	とうふ		にんじん	こんにゃく 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			
4	金	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			678 839	2.1 2.6	
		牛乳		牛乳								
		しろみぎ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			
		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				
		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			
7	月	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 だいす		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	641 828	3.6 4.6	
		牛乳		牛乳								
		ぼうぎょうざ	ぶた肉 とり肉 だいす		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			
		メンマサラダ			ブロッコリー にんじん	メンマ キャベツ						
8	火	ごはん					ごはん			700 865	2.8 3.3	
		牛乳		牛乳								
		いわしのうめ	いわし				さとう 水あめ でんぷん		しょうゆ 酢 塩 ばいにくベースト			
		れんこんとさつまいものあまずいため	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			
		にくだんごとモロヘイヤのスープ	とり肉 だいす 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 からの素 こしょう 中華だし しょうゆ みりん			
9	水	コッペパン					コッペパン			635 797	2.2 2.9	
		牛乳		牛乳								
		とりにくのマーメイドやき	とり肉				マーメイド	油	しょうゆ 酒 塩			
		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				
		ボークビーンズ	ぶた肉 だいす		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					ごはん			644 813	3.0 3.7	
		牛乳		牛乳								
		ぶたキムチ	ぶた肉 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			
		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				
		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			
11	金	むぎごはん					むぎ ごはん			636 808	2.1 2.8	
		牛乳		牛乳								
		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			
		つぼづけあえ			にんじん きゅうり	つぼづけ もやし						
		れいとうパイ				パイナップル						
14	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			706 883	1.9 2.4	
		かつおのあげ	かつお			しょうが	でんぷん さとう	油	酒 しょうゆ			
		じゃがいものこんぶいため	とり肉	しおこんぶ			じゃがいも	油	コンソメ 塩			
		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			酒 しょうゆ 塩 みりん 煮干しだし かつお節だし			
		にゅうさんきんいんりょう※ (マスカット)					にゅうさんきんいんりょう (マスカット)					
15	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	634 794	3.2 4.2	
		牛乳		牛乳								
		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				
		コーンスープ		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			
		むぎごはん					むぎ ごはん					
16	水	牛乳		牛乳						696 855	2.2 2.7	
		ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	塩			
		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 しらすのり あかつのまた	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング				
		ハッシュドボーク	ぶた肉		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			

主な材料と食品分類												栄養価	
日	曜	献立名	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 (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					
17	木	ごはん のむヨーグルト（いちご）※ 		のむヨーグルト				ごはん		655	2.7		
		チキンたれかつ	とり肉			にんにく	こむぎこ パンこ さとう	油	酒 塩 しょうゆ みりん がらスープ	841	3.4		
		こんにゃくきんぴら	ぶた肉 ちくわ		にんじん	こんにゃく たけのこ ごぼう	さとう	ごま油 ごま 油	しょうゆ 酒 みりん				
		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				
18	金	ペンネボロネーゼ	ぶた肉 だいす		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	683	3.0		
		フォカッチャ※		牛乳			フォカッチャ			855	3.8		
		牛乳											
		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				
24	木	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	647	1.8		
		ぶたしゃぶサラダ （たまねぎドレッシング）	ぶた肉		にんじん	キャベツ きゅうり もやし		ドレッシング		812	2.2		
		おつきみじる	スケウダラ だいす 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				
		おつきみゼリー※					おつきみゼリー						
25	金	にくうどん （ソフトめん＋スープ）	ぶた肉 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	670	3.0		
		牛乳		牛乳						843	3.8		
		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				
		ミルクドーナツ					ドーナツ	油					
28	月	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳									
		きびなごフライ（2ほん）	きびなご だいす				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）			ごまつな にんじん	もやし		ドレッシング ごま		833	2.4		
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいす		にんじん	しょうが だいこん ねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん	油	酒 テンメンジャン しょうゆ みそ 豆板醤 オイスターソース				
29	火	コッペパン					コッペパン						
実りの秋 献立 		牛乳		牛乳									
		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 ベジマールソース	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						
30	水	ごはん					ごはん						
ジオパーク 給食 		牛乳		牛乳									
		ぶたにくとれんこんのスタミナいため	ぶた肉	かんてん		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		
		いそがあえ（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				

○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。
※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地産物（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30日(水) 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む生涯の健康～

☆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。

