

9 月分献立表(19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						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			
1	火	ぼうさいカレー (麦ごはん・ヒートレスカレー)			にんじん	たまねぎ	麦ごはん じゃがいも さとう	パーム油	カレーパウダー トマトペースト 塩 ガーリックペースト かつお節エキス ココナッツペースト	幼 700	3.8
		牛乳		牛乳						小 753	3.8
		ピザポテト		チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 上新粉 さとう	サラダ油 植物油 菜種油 大豆油	塩	中 889	4.0
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング			
2	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						574	2.0
		マヨたまカツ	ぶたにく とりにく たまご				さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	大豆油 豚脂 植物油 ショートニング	塩	656	2.3
		グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	きゅうり キャベツ		ドレッシング		850	3.1
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう		ケチャップ トマトビュール ウスターソース シチューのもと 塩 コンソメ 赤ワイン		
3	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						583	1.6
		さわらのさいきょうやき	さわら				さとう	サラダ油	みそ みりん 酒	641	1.9
		さつまいものゴマサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり	さつまいも	ごま ドレッシング		803	2.3
		だいこんのすましじる	なると とうふ		だいこん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ			塩 しょうゆ かつおぶし にぼし			
4	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	にんにく しょうが もやし ながねぎ ふくれみかん	ソフトちゅうかめん	サラダ油	塩ラーメンスープのもと チキンガラスープ こしょう 中華スープストック		
		はっこうにゅう(プレーン)		はっこうにゅう						543	2.9
		あげぎょうざ(幼1個小中職2個)	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう 小麦粉	大豆油 豚脂 植物油	しょうゆ 塩	601	3.4
		ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ	ドレッシング		790	4.4
		にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきん いんりょう							
7	月	キムタクごはん (麦ごはん・キムタクごはんの具)	ぶたにく		パプリカ	ながねぎ とうもろこし はくさい にんにく だいこん	麦ごはん さとう でんぶん	ごま油 サラダ 油 ごま	中華スープストック しょうゆ かつお節エキ ス こんぶエキス 唐辛子 塩 酒		
		牛乳		牛乳						557	1.9
		しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			塩 しょうゆ	631	2.2
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ながねぎ	じゃがいも		みそ にぼし かつおぶし	799	2.8
8	火	わかめごはん		わかめ			ごはん さとう		塩		
		牛乳		牛乳						515	2.8
		いかのこうみやき	いか			しょうが にんにく ながねぎ		サラダ油	みそ みりん しょうゆ	571	3.4
		はくさいとほうれんそうのあえもの (ノンオイルしそドレッシング)			ほうれんそう にんじん	はくさい		ドレッシング		717	4.3
		とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	こんにゃく だいこん ながねぎ	じゃがいも		みそ かつおぶし にぼし		
9	水	コッペパン リンゴジャム					コッペパン		リンゴジャム		
		牛乳		牛乳						599	2.2
		チキンのオープンやき	とりにく	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 さとう	植物油 植物油 サラダ油	しょうゆ 塩 塩こうじ	688	2.6
		サウザンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		890	3.5
		あきいっぱいシチュー	とりにく 白いんげんま	牛乳	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ とうもろこし	さつまいも くり	サラダ油	コンソメ シチューのもと 塩 こしょう		
10	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						596	1.7
		いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう		しょうゆ 塩	648	1.9
		たくあんあえ (げんえんわふうドレッシング)			こまつな	もやし だいこん	さとう	ごま ドレッシング	塩 しょうゆ 酒	782	2.2
		とうふじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ			みそ にぼし かつおぶし		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
11	金	コッペパン メープルジャム					コッペパン		メープルジャム		
		牛乳		牛乳						521	2.2
		チキンナゲット(幼小2個中職3個)	とりにく だいず			にんにく	コーンスターチ パン粉 小麦粉 コーングリッツ	大豆油 豚脂 植物油 菜種油 パーム油	しょうゆ 塩 チキンスープ	597	2.6
		ペンネイタリアン	ぶたにく とりにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	マカロニ でんぶん 水あめ さとう 小麦粉	バター 豚脂	ケチャップ トマトソース 塩 こしょう コンソメ ガーリックペースト	820	3.7
		やさしいっぱいのスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	とうもろこし	じゃがいも		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
14	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						576	2.2
		ハンバーグのバーベキューソース	とりにく だいず			にんにく りんご たまねぎ しょうが	さとう パン粉	豚脂	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 赤 ワイン	628	2.5
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		786	3.1
		アルファベットスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
15	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						577	1.8
		プルコギ	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく りんご	さとう	ごま サラダ油 ごま油	しょうゆ コチュジャン 酒 みりん	659	2.1
		チョレギサラダ (しおちゅうかドレッシング)		わかめ のり	にんじん	きゅうり キャベツ		ごま ドレッシング		836	2.7
		クッパふうスープ	ぶたにく たまご		にら	もやし ほししいたけ たま ねぎ にんにく		ごま油	塩 中華スープストック しょうゆ		
16	水	コッペパン くらめきなこクリーム					コッペパン		くらめきなこクリーム		
		牛乳		牛乳						539	2.3
		ツナオムレツ	たまご まぐろ			たまねぎ	さとう でんぶん	サラダ油 大豆油	マヨネーズ 塩 しょうゆ 酢	608	2.7
		ポークラタトウイユ	ぶたにく		青ピーマン トマト	たまねぎ にんにく なす			トマトビュール 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	798	3.6
		ブイヤベースふうスープ	イカ ホタテ エビ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも		白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
		みかんゼリー					みかんゼリー				

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			
17	木	ごはん					ごはん				
魚の日 モロ		牛乳		牛乳						542	1.8
		モロのたつたあげ	モロ		しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん	大豆油	酒 しょうゆ		603	2.1
		だいこんのサラダ (かんこくナムルドレッシング)			にんじん こまつな	きりぼしだいこん もやし	ドレッシング			761	2.6
		わかめのみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ		たまねぎ ながねぎ		みそ にぼし かつおぶし			
18	金	やさいのしおうどん(ソフトめん)	とりにく なんと		にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし ながねぎ	ソフトめん でんぷん		チキンガラスープ 中華スープストック 塩	574	1.8
		牛乳		牛乳							
		ココアドーナツ	たまご	牛乳 脱脂粉乳			さとう 小麦粉 でんぷん 水あめ	大豆油 植物油脂 ショートニング	ココアパウダー クリーミングパウダー ベー キングパウダー 塩	671	2.1
		えだまめサラダ (かおりゴマドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ	ドレッシング	塩		854	2.7
24	木	ごはん					ごはん				
お月見 メニュー		牛乳		牛乳						591	1.6
		さばのいりやき	さば		にんにく	さとう でんぷん	サラダ油	しょうゆ 酒 みりん		642	1.8
魚の日 さば		おかかあえ (げんえんわふうドレッシング)			ほうれんそう こまつな にんじん		ドレッシング	かつおぶし		796	2.2
		けんちんじる	とうふ		にんじん	こんにゃく	さといも	ごま油	かつおぶし にぼし しょうゆ		
		おつきみゼリー					おつきみゼリー				
25	金	バターパン					バターパン				
		牛乳		牛乳						601	2.5
		てりやきフィレオチキン	とりにく				さとう でんぷん 小麦粉 コーンフラワー コーングリッツ パン粉	大豆油 パーム油	酒 しょうゆ みりん 塩	705	3.0
		フレンチサラダ (フレンチドレッシング)			ブロッコリー にんじん	きゅうり	ドレッシング			947	4.1
		パンプキンポタージュ	とりにく	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし	バター サラダ油	かぼちゃペースト 塩 こしょう コンソメ コーンポタージュのもと シチューのもと			
28	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						608	1.4
		とりにくのレモンに(幼小2個中職3個)	とりにく			しょうが レモン	でんぷん 小麦粉 さとう	大豆油	酒 しょうゆ	676	1.7
		キャベツのわふうサラダ (わふうドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	かつおぶし		874	2.1
		もやしスープ	ぶたにく とうふ			もやし ぶなしめじ ながねぎ		塩 中華スープストック こしょう			
29	火	ごはん					ごはん				
教科連携 地場産物 活用 メニュー		牛乳		牛乳						637	2.1
		つくばどりのチキンカツ(ソース)	とりにく だいず				パン粉 小麦粉 でんぷん さとう	大豆油 植物油脂 ショートニング	中濃ソース 塩	709	2.4
		れんこんのきんぴら	とりにく		にんじん	れんこん しらたき	さとう	サラダ油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 一味唐辛子	869	2.8
		かきたまじる	たまご		にんじん	えのきたけ たまねぎ ながねぎ	でんぷん	にぼし かつおぶし 塩 しょうゆ			
30	水	こめパン					こめパン				
		牛乳		牛乳						572	2.6
		しろみざかなのチーズマヨやき	ホキ	チーズ		たまねぎ	サラダ油	酒 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ		666	3.1
		カラフルサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)			黄ピーマン 赤ピーマン にんじん	キャベツ とうもろし	ドレッシング			847	4.0
		コーンスープ	とりにく 白いんげんま	牛乳 脱脂粉乳		たまねぎ	じゃがいも	クリームコーン コーンペースト コンソメ コーンポタージュのもと シチューのもと			

○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。

◆つくば市のホームページ（子育て・教育→子育て→子育てナビ→食育レシピ）で は、
学校給食レシピをはじめ、「おいしい旬の地元食材を使用したレシピ」を紹介しております。
右のQRコードからもご覧いただけますので、ご家庭での食育にご活用ください。



9月1日は防災の日

9月1日の給食は給食センターで備蓄している非常食カレーのローリングストックおよび防災教育の一環として「防災食メニュー」を実施します。

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

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！」を目指すとは息切れしてしまいます。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。

<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。
- ごはん茶碗や汁碗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。



「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。

