令和6年 **11 月分献立表** （ 19回）

Bブロック（島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・葛城小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校）　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 ち，にく，ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの 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	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1	金	とうにゅうのクリームペンネ	とうにゅう とり肉			たまねぎ　マッシュルーム えだまめ　にんにく	ペンネ	油	白ワイン　シチューの素 塩　こしょう　洋風だし		
		牛乳		牛乳						幼　598	1.9
		パリツォーネ	とり肉　だいず			たまねぎ　にんにく	こむぎこ　でんぷん	油	トマトケチャップ　塩	小　648	2.1
		ブロッコリーとげんまいのサラダ （フレンチしろドレッシング）	ひよこまめ あおえんどう ツナ　あかいんげん		ブロッコリー にんじん		げんまい	ドレッシング		中　791	2.6
		ストロベリーロール※					ストロベリーロール				
5	火	コッペパン					コッペパン				
		牛乳　コーヒーシロップ		牛乳			コーヒーシロップ			511	1.5
		スラッピージョー	ぶた肉 だいず		にんじん　ピーマン	たまねぎ	さとう　パンこ	油	コンソメ　ソース　ケチャップ マスタード　塩　こしょう	643	2.2
		コールスロー （コールスロードレッシング）	ハム			キャベツ　とうもろこし　きゅうり		ドレッシング		809	2.8
		きのこたっぷりスープ	とり肉			ひらたけ　ぶなしめじ えのきたけ　たまねぎ	じゃがいも	油	しょうゆ　塩　チキンがらスープ 昆布茶		
6	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						580	1.6
		ぶたにくのこうみやき	ぶた肉			しょうが　にんにく　ねぎ		ごま油	みそ　しょうゆ　みりん　酒	665	2.1
		ちぐさあえ	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	もやし　えのきたけ		ごま	ごま和えの素	834	2.6
		すいとんじる	とり肉		にんじん	だいこん　ごぼう　ぶなしめじ こんにゃく　ねぎ	すいとん		しょうゆ　かつお節だし　煮干しだし　塩		
7	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						577	2.2
		ますのごまマヨやき	ます			にんにく		ごま ノンエッグマヨネーズ	酒	664	2.6
		ヤーコンのきんぴら		かつおぶし	にんじん　こまつな	れんこん　しらたき	ヤーコン　さとう	油	酒　七味唐辛子　しょうゆ	835	3.2
		やさいたっぷりとんじる	ぶた肉　とうふ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ　しょうが	じゃがいも	油	みそ　かつお節だし　煮干しだし		
8	金	みそラーメン	ぶた肉		にんじん	にんにく　しょうが　たまねぎ	ソフトちゅうかめん	油	味噌ラーメンスープの素		
		（ソフトちゅうかめん＋スープ）			にら	とうもろこし　もやし			鶏がらスープ　しょうゆ　塩　みそ	504	2.7
		牛乳		牛乳						649	3.3
		あげぎょうざ （幼1こ、小中職2こ）	とり肉　ぶた肉			キャベツ　たまねぎ　しょうが	こむぎこ　パンこ さとう　でんぷん	油	塩　こしょう　しょうゆ	834	4.3
		きりぼしだいこんサラダ （かんきつドレッシング）	かにかまぼこ	わかめ		きりぼしだいこん きゅうり　キャベツ		ドレッシング			
11	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						530	1.3
		あつあげとやさいのいためもの	ぶた肉 あつあげ	かつおぶし かんてん		キャベツ　もやし にんにく　しょうが	さとう	油	オイスターソース しょうゆ　酒　塩	602	1.7
		なめたけあえ			こまつな　にんじん	はくさい　なめたけ				763	2.0
		けんちんじる	とり肉		にんじん	れんこん　こんにゃく　だいこん ねぎ　しょうが　ごぼう		油	かつお節だし　煮干しだし　しょうゆ　塩		
12	火	くろパン					くろパン				
		牛乳		牛乳						495	2.1
		とりにくのこうそうパンこやき	とり肉				パンこ こむぎこ	油 ノンエッグマヨネーズ	香草ミックスこ	652	3.0
		ごぼうサラダ （ごまクリーミードレッシング）	ツナ		にんじん さやいんげん	ごぼう		ドレッシング		817	3.6
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん　トマト	はくさい　れんこん　ぶなしめじ だいこん　にんにく	こめこマカロニ	油	コンソメ 塩　こしょう		
14	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						575	2.5
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが	じゃがいも	油	カレールウ　カレーこ　ケチャップ　ソース　こしょう	693	3.2
		とうふナゲット （幼1こ、小2こ、中職3こ）	とうふ いとよりだい			たまねぎ	さとう　こむぎこ でんぷん	油	塩　ポークエキス	905	4.0
		ふくじんづけあえ				ふくじんづけ　もやし　キャベツ　きゅうり					
15	金	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳						500	2.0
		しろみざかなの レモンペッパーフライ	たら　だいず				パンこ　こむぎこ でんぷん	レモンペッパーオイル 油	塩	659	2.7
		ブロッコリーサラダ （イタリアンドレッシング）			ブロッコリー にんじん	きゅうり　キャベツ		ドレッシング		802	3.4
		はくさいとウインナーのスープ	ウインナー		ほうれんそう	たまねぎ　はくさい	じゃがいも こめこマカロニ	油	塩　こしょう　コンソメ		
18	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						550	1.8
		ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でんぷん　さとう	油	ケチャップ　コチュジャン しょうゆ　みりん　酒	620	2.2
		ナムル （かんこくナムルドレッシング）			にんじん ほうれんそう	もやし		ドレッシング		772	2.6
		わかめスープ	ぶた肉　とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	ねぎ　えのきたけ		ごま油　ごま	しょうゆ　塩　こしょう　中華だし		
19	火	つくばこめこパン					こめこパン				
		牛乳		牛乳						487	2.3
		けんさんたまごでつくったオムレツ	たまご				さとう　でんぷん	油	塩　酢	615	2.9
		ブロッコリーとたこのいためもの	たこ		ブロッコリー	たまねぎ　にんにく		油	白ワイン　しょうゆ	788	4.0
		キャロットポタージュ	とり肉　とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ　えだまめ とうもろこし	じゃがいも	油	シチューの素　コンソメ 塩　こしょう　ローリエ		

旬の食材 きのこ

旬の食材 ヤーコン・れんこん

旬の食材 ごぼう・はくさい

食育の日

茨城をたべよう week

日	曜	献立名	主な材料と食品分類 ち，にく，ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの 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	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
20	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						582	1.8
		ハンバーグふくれみかん おろしソースがけ	ぶた肉 とり肉 だいず			だいこん たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	油 ラード	しょうゆ みりん トマトケチャップ ふくれみかんちんぴ	638	2.0
		れんこんのサラダ （たまねぎドレッシング）	魚肉ソーセージ		こまつな	れんこん キャベツ		ドレッシング		813	2.5
		とりごぼうじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ	さといも		かつお節だし 煮干しだし みそ		
21	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						591	1.7
		ブルーベリーくろすぶた	ぶた肉			しょうが にんにく れんこん ブルーベリー	さつまいも さとう でんぷん	油	黒酢たまねぎドレッシング しょうゆ 酒 黒酢あんかけの素	671	1.9
		いそかあえ		のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ たくあん				831	2.5
		つくばやさいのしおこうじスープ	こうやどうふ		にんじん	だいこん はくさい ぶなしめじ きくらげ ねぎ	もちむぎ		チキンがらスープ しょうゆ 塩こうじ こしょう		
22	金	むぎごはん けんさんだいずのなっとう※	なっとう				むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳						596	2.5
		さばのしおやき	さば						塩	669	2.8
		こんぶあえ		しおこんぶ	こまつな にんじん	もやし えだまめ				824	3.5
		とうふとほうれんそうのみそしる	とうふ		ほうれんそう	ぶなしめじ ねぎ			煮干しだし かつお節だし みそ		
25	月	ユメシホウにんじんパン※ 牛乳		牛乳			にんじんパン				
		ポークジンジャー	ぶた肉			たまねぎ しょうが	さとう	油	みりん しょうゆ 白ワイン	501	2.0
つくば市民の日メニュー		みずなサラダ （サウザンアイランドドレッシング）			みずな にんじん	キャベツ きピーマン		ドレッシング		608	2.5
		つくばのめぐみミルクスープ	とり肉 とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ はくさい		油 バター	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう	760	3.4
		さつまいもプリン※					さつまいもプリン				
26	火	ごはん ひじきふりかけ		ひじきふりかけ			ごはん				
		牛乳		牛乳						523	2.1
教科連携メニュー		ししゃものなんばんづけ （幼1こ、小中職2こ）	ししゃも		ピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	616	2.7
		きりぼしだいこんのにもの	ちくわ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん かつお節だし	757	3.2
		こまつなのみそしる	あつあげ		こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ			煮干しだし かつお節だし みそ		
27	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						551	1.3
		にらまんじゅう （小4まで1こ、小5から2こ）	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	618	1.6
		さといものちゅうかうまに	ぶた肉		にんじん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ グリンピース しょうが	さとう でんぷん さといも	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 ごま油 塩 中華だし	814	2.0
		ゼリーあえ				みかん パインアップル	ゼリー(りんご)				
28	木	むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳						583	1.5
		ユーリンチー	とり肉			しょうが ねぎ	でんぷん さとう	油 ごま油	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子	667	1.9
		バンサンスー （ちゅうかドレッシング）	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング		846	2.3
		ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン かまぼこ		ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ	でんぷん		チキンがらスープ こしょう 塩		
29	金	キムチチゲうどん （ソフトめん＋スープ）	ぶた肉		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ ぶなしめじ ごぼう しょうが にんにく はくさいキムチ	ソフトめん	ごま油	かつお節だし 煮干しだし 酒 テンメンジャン みそ 塩 こしょう		
		牛乳		牛乳						540	1.9
		このはあげのてんぷら （小2まで1こ、小3から2こ）	かまぼこ				こむぎこ	油		663	2.8
		ゆばのおひたし （げんえんわふうドレッシング）	ゆば		みずな にんじん	キャベツ		ドレッシング		824	3.4
		ヨーグルト※		ヨーグルト							

○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。

県内統一減塩メニュー

和食の日

教科連携メニュー

11月26日（火）
２年道徳　「かむかむメニュー」（かむかむメニュー）

給食だより

★11月の目標★

感謝の気持ちをもって食事をしよう

11/23は勤労感謝の日です。

この日は、家族や先生、地域の農家さんなど、働いている人たちに感謝の気持ちを伝える日です。みんなのおかげで暮らしや学校生活が支えられていることに感謝しましょう。

毎月20日は いばらき美味しおDay 減塩の日です！

茨城県では、毎月20日を『いばらき美味しおDay（減塩の日）』としています。給食では、だしや香味野菜を使用し、塩分を控えても美味しく食べられるように工夫しています。今月は21日（木）に県内統一減塩メニューも実施します。

11月30日はつくば市民の日！

昭和62年11月30日に、当時の谷田部町・大穂町・豊里町・桜村が合併して「つくば市」が誕生しました。その後、筑波町と茎崎町も加わり、現在のつくば市の形となりました。

つくば市誕生を記念して、毎年11月30日は「つくば市民の日」と定められています。

11月25日は「つくば市民の日メニュー」

この日は、つくば市で採れたさつまいもを使ったプリンや、水菜、小松菜、ぶなしめじなどを使ったつくばの恵みミルクスープなど、地元の食材がふんだんに使われています。
つくば市で採れた食材をよく味わっていただきましょう。

11月25日使用予定のつくば市産食材

・ユメシホウにんじんパン　（ユメシホウ小麦・にんじんペースト）
・はくさい　・みずな　・ねぎ　・こまつな
・ぶなしめじ　・さつまいもプリン（さつまいも）