



11 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						調味料他	栄養価		
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			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	金	コッペパン つくばブルーベリージャム 牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム		幼	542	2.0	
		チキンのスパイスしおこうじやき	とりにく		パセリ あかピーマン	たまねぎ にんにく	パンこ	ノンエッグ マヨネーズ サラダ油	塩麹 唐辛子 マスタード ローズマリー オレガノ 酒 こしょう	小	667	2.6
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		中	833	3.4
		トマトスープ	ぶたにく だいず		トマト にんじん	にんにく たまねぎ だいこん		サラダ油	ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう			
4	月	振替休日										
5	火	ごはん					ごはん				582	2.1
		牛乳		牛乳								
		じゃこてん	たら ほき あじ ほたるじゃこ ぐち たちうお たまご だいず				さとう でんぶん	大豆油 豚脂	塩		647	2.4
		ツナとおまめのサラダ (コーンクリーミードレッシング)	まぐろ水煮 あかいんげんまめ ひよこまめ えんどう		ブロッコリー	えだまめ とうもろこし		ドレッシング	塩 野菜エキス		799	2.7
		こうやどうふのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ			味噌 煮干し かつおぶし			
6	水	タンメン (ソフトちゅうかめん)	ぶたにく		にんじん にら	にんにく たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが もやし	ソフトちゅうかめん	サラダ油 ごま油	塩ラーメンスープ 塩 中華スープ こしょう チキンガラスープ		497	2.3
		牛乳		牛乳							586	2.7
		ローズボークぎょうさ (幼小2コ・中職3コ)	ぶたにく		にら	たまねぎ しょうが キャベツ	こむぎこ さとう	大豆油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう		786	3.6
		かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)		わかめ のり こんぶ つのまた くわかめ		こんにやく きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
7	木	ごはん					ごはん				592	1.7
		牛乳		牛乳								
魚の日		さけのみそマヨネーズやき	さけ		パセリ	たまねぎ		ノンエッグ マヨネーズ サラダ油	味噌 塩 こしょう 酒		662	2.0
		だいこんサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング			837	2.6
		すましじる	とうふ	わかめ	にんじん	ながねぎ ひらたけ	ふ		塩 しょうゆ 酒 煮干し かつおぶし			
8	金	くろパン					くろパン				564	2.1
		牛乳		牛乳								
かむかむ メニュー		たこいりハンバーグ	たこ とりにく だいず			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	サラダ油 豚脂	塩 こしょう		712	2.7
		かみかみサラダ (かおりごまドレッシング)	だいず		にんじん	ごぼう とうもろこし きゅうり		ドレッシング			883	3.4
		ポークシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも	サラダ油 バター	赤ワイン 塩 洋風だし エスバニョールソース デミグラスソース ケチャップ			
11	月	わかめごはん		わかめ			ごはん みずあめ		塩 昆布エキス		677	2.2
栗原小 リクエスト メニュー		コーヒー牛乳 (牛乳・コーヒー牛乳のもと)		牛乳			コーヒー牛乳のもと				784	2.8
		とりにくのからあげ (幼1コ・小中職2コ)	とりにく			しょうが	でんぶん	大豆油	しょうゆ 酒		927	3.5
		はるさめサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	はるさめ	ドレッシング				
		ABCスープ			ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん	マカロニ		塩 コンソメ こしょう			
		やきプリンタルト					タルト					
12	火	むぎごはん					むぎ ごはん				589	1.9
		牛乳		牛乳								
		いばらきけんさんたまごやき	たまご				さとう でんぶん	菜種油 大豆油	昆布だし 酢 しょうゆ 塩 かつおだし		657	2.1
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	さとう じゃがいも	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		814	2.6
		きのこのみそしる				はくさい なめこ ながねぎ ぶなしめじ えのきたけ			味噌 煮干し かつおぶし			
13	水	県民の日										
14	木	ごはん					ごはん				597	1.5
		牛乳		牛乳								
魚の日		あじのさんがやき	あじ すけそうだら たまご		にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ ながねぎ しょうが	パンこ でんぶん	サラダ油	味噌 塩 しょうゆ		667	1.7
		りっちゃんサラダ (わふうドレッシング)	ロースハム	かつおぶし こんぶ	にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング			860	2.2
		とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	しょうが こんにやく だいこん ながねぎ	じゃがいも	サラダ油	味噌 煮干し かつおぶし			
15	金	コッペパン りんごジャム 牛乳		牛乳			コッペパン りんごジャム				543	1.7
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	大豆油 植物油	塩		663	2.2
		コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり		ドレッシング			802	2.8
		オニオンスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく だいこん		オリーブ油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ			
18	月	ごはん					ごはん				602	1.7
		牛乳		牛乳								
		まつかぜやき	とりにく			たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぶん	サラダ油 ごま	味噌 しょうゆ		667	1.9
		キャベツのあえもの (かおりごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり もやし		ドレッシング			820	2.2
		さつまいものみそしる	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ながねぎ	さつまいも		味噌 煮干し かつおぶし			

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	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	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)		
	火	ごはん					ごはん			634	1.7		
		牛乳		牛乳									
		つくばブルーベリーくろずぶた	ぶたにく だいず			ブルーベリー にんにく しょうが れんこん	さとう かんてん でんぶん さつまいも	大豆油 ごま油	酒 しょうゆ 黒酢 塩			725	2.0
		のりあえ (わふうドレッシング)		のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん	さとう	ドレッシング ごま	塩 醤油 酒			900	2.5
		つくばやさいのしおこうじスープ	とうふ		にんじん	だいこん はくさい ぶなしめじ ながねぎ きくらげ	むぎ		チキンガラスープ しょうゆ 塩麹 こしょう 塩				
20	水	とりなんばんうどん (ソフトめん)	とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ごぼう ながねぎ ひらたけ	ソフトめん		しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし 煮干し 七味唐辛子	523	2.2		
		はっこうにゅう(プレーン)		はっこうにゅう									
		だいがくいも (幼小2コ・中職3コ)					さつまいも さとう でんぶん	大豆油 ごま	しょうゆ 酢			647	2.7
		こまつなのあえもの (わふうクリーミードレッシング)			こまつな にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				834	3.6
 	木	ごはん					ごはん			584	1.7		
		牛乳		牛乳									
		いばらきけんさんさばのしおやき	さば					サラダ油	塩			645	2.0
		はくさいのあえもの (たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	はくさい きゅうり		ドレッシング				814	2.5
		いもがらいいみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ながねぎ いもがら	さといも		煮干し かつおぶし 味噌				
22	金	つくばこめパン					こめこパン			506	1.8		
		牛乳		牛乳									
		いばらきけんさんごぼうメンチカツ	ぶたにく だいず			ごぼう たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	大豆油	しょうゆ 塩 こしょう			640	2.2
		みずなサラダ (コールスロードレッシング)			みずな にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし		ドレッシング				775	2.7
		きのこスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えのきたけ ひらたけ だいこん			塩 こしょう コンソメ ローリエ しょうゆ				
25	月	ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	むぎ ごはん じゃがいも	サラダ油	カレールウ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	588	2.2		
		牛乳		牛乳									
		やさいとうふナゲット(2コ)	とうふ いとよりだい		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぶん	大豆油 植物油	塩			703	2.8
		ふくじんづけあえ	なたまめ		にんじん しそ	キャベツ きゅうり なす だいこん れんこん しょうが	さとう	ごま	塩 しょうゆ 酒			867	3.4
	火	ごはん					ごはん			576	1.9		
		牛乳		牛乳									
		みらいとんのちゅうかいため ジオサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし		サラダ油	塩 こしょう 中華スープ			654	2.3
		チンゲンサイのスープ			みずな にんじん	はくさい れんこん		ドレッシング				828	2.9
					チンゲンサイ にんじん	ながねぎ ぶなしめじ		ごま油	中華スープ チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒				
27	水	しょくパン みかんジャム					しょくパン みかんジャム			499	2.1		
		牛乳		牛乳									
		いばらきけんさんさつまいもコロッケ	だいず				さつまいも さとう パンこ でんぶん こむぎこ	菜種油 大豆油	塩			612	2.6
		こまつなのサラダ (たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング				755	3.3
		やさいスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ				
	木	ごはん					ごはん			593	1.5		
		牛乳		牛乳									
		いばらきけんさんいわしフライ (ソース)	いわし				パンこ こむぎこ	大豆油	中濃ソース			655	1.7
		きのこのあえもの (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん	キャベツ ぶなしめじ ひらたけ きゅうり		ドレッシング				803	2.0
		はくさいとヤーコンのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん ながねぎ ヤーコン			味噌 煮干し かつおぶし				
	金	ユメシホウにんじんパン					にんじんパン			587	2.2		
		牛乳		牛乳									
		とりにくのかくれトマトソースかけ	とりにく		トマト	にんにく	でんぶん さとう	サラダ油 大豆油	ケチャップ ふくれみかん陳皮 酒			714	2.7
		れんこんサラダ (コーンクリーミードレッシング)			にんじん	れんこん だいこん きゅうり		ドレッシング	酢			869	3.5
		あやめかぶのスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ かぶ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ				
		さつまいもプリン					プリン						

○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いません。
○いけいらんは「たまご」と表記します。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて言っていますか？



「いただきます」

自然の恵みや、生き物の命を
いただいて、自分の命をつな
いでいることへの感謝の気持
ちを表します。



「ごちそうさま」

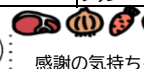
生産者や調理をしてくれる人、
給食当番さんなど、食に関わる
人への感謝の気持ちを表します。

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。

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、筑波町と荃崎町も加わり、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。

つくば市民の日メニュー

29日に「つくば市民の日メニュー」が登場します！
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、れんこん、あやめかぶ、ふくれみかん陳皮、
トマトピューレなど、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。

◆今月の地場産物◆

みずな こまつな
さつまいも ごぼう
ながねぎ ぶなしめじ
なめこ ひらたけ
いもがら ヤーコン
あやめかぶ はくさい
ふくれみかん陳皮
ブルーベリー
トマトピューレ