

令和6年度 つくば市学校給食レシピを配信しています。
 こちらのQRコードからご覧ください。
 クックパッド つくば市 で検索できます。



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						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)
2	月	ごはん					ごはん			幼	-
		牛乳		牛乳						小	609
		ぶたにくのちゅうかいため	ぶたにく		にんじん ビーマン	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	サラダ油	中華スープ しょうゆ 酒 オイスターソース	中	770
		だいこんサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
		わかめスープ	とうふ なた	わかめ	ながねぎ ほししいたけ		ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ			
3	火	ドライカレーライス (むぎごはん)	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが	むぎ ごはん さとう	サラダ油	カレー粉 ウスターソース 塩 洋風だし しょうゆ デミグラスソース カレールウ		655
		牛乳		牛乳							2.1
		オムレツ	たまご				さとう でんぶん	大豆油 サラダ油	塩 酢		738
		フレンチサラダ (フレンチドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			918
4	水	ひやしちゅうか (ソフトちゅうかめん) (ひやしちゅうかスープ)	ロースハム かまぼこ		にんじん	きゅうり もやし	ソフトちゅうかめん		冷やし中華スープ		547
		牛乳		牛乳							2.0
		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 にんにく	でんぶん	大豆油	しょうゆ 酒		691
		フルーツあんいん				みかん(缶) パイナップル(缶)	あんいんどうふ さとう				895
5	木	ごはん					ごはん				558
		牛乳		牛乳							1.5
		こもやししゃもフリッター (幼1コ・小中職2コ)	しゃも	おきあみ あおのり			こむぎこ こめこ さとう でんぶん	大豆油	塩 しょうゆ		680
		ほうれんそうのあえもの (げんえんわふうドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ドレッシング			824
		きのこたんじり	ぶたにく		にんじん	ひらたけ だいこん ながねぎ ごぼう		味噌 かつおぶし			
6	金	テーブルロール					テーブルロール				526
		牛乳		牛乳							1.7
		マカロニチーズ	ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	マカロニ こむぎこ	バター	洋風だし		634
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	えび			キャベツ きゅうり		ドレッシング	白ワイン 塩		879
		ポークラウトウイユ	ぶたにく		ビーマン トマト	たまねぎ にんにく なす	サラダ油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう			
9	月	ごはん					ごはん				601
		牛乳		牛乳							2.0
		ぶたどんのぐ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらす えのきたけ	さとう	サラダ油	みりん しょうゆ 和風だし		674
		だしまきたまご	たまご				さとう みずあめ でんぶん	植物油	かつおだし 酢 塩		836
		かいそうサラダ (ノンオイルあおじそドレッシング)		まわかめ わかめ こんぶ のり つまた	みずな	きゅうり キャベツ		ドレッシング			
10	火	ごはん					ごはん				586
		牛乳		牛乳							1.4
		えびしゅうまい (幼小2コ・中職3コ)	えび たら			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん みずあめ パンこ		塩 ほたてエキス えびエキス		652
		はるさめサラダ (ナムルドレッシング)			にんじん	きゅうり とうもろこし	はるさめ	ドレッシング			841
		マーボーなす	ぶたにく		にんじん	ながねぎ しょうが にんにく なす えだまめ	さとう でんぶん	サラダ油 ごま油 パーム油	中華スープ みそ しょうゆ トウバンジャン		
11	水	ホットドック (せわれコッペパン・ フランクフルトトマトソース)	フランクフルト		ビーマン	たまねぎ	コッペパン さとう でんぶん	サラダ油	ケチャップ コンソメ 白ワイン		489
		牛乳		牛乳							2.3
		グリーンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)		チーズ	アスパラガス	きゅうり キャベツ		ドレッシング			605
		やさしいスープ			にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ だいこん		塩 こしょう コンソメ しょうゆ		769	
12	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		にしんのやさしいあんかけ	にしん		にんじん ビーマン	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん さとう	大豆油	塩 しょうゆ 和風だし 塩麴		573
		ごもきんぴら	とりにく		にんじん	ごぼう グリーンピース こんにやく	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		637
		すましじる	とうふ		こまつな	とうがん えのきたけ もやし		塩 薄口しょうゆ 和風だし かつおぶし こんぶ		810	
13	金	パイナップル					パイナップル				
		牛乳		牛乳							512
		とりにくのピザソースやき	とりにく	チーズ	ビーマン トマト	たまねぎ	パンこ	サラダ油	酒 ピザソース		595
		ほうれんそうとツナのサラダ (コーンクリーミードレッシング)	まぐる水漬		ほうれんそう にんじん	キャベツ		ドレッシング			809
		さつまいものコンソメスープ			パセリ にんじん	たまねぎ	さつまいも	コンソメ 塩 こしょう			
17	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							586
		うさぎがたハンバーグ (ケチャップ)	ぶたにく とりにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	豚脂 サラダ油	ケチャップ 塩		636
		はなやさいサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			806
		ほしぞらスープ			にんじん	たまねぎ えのきたけ セロリー	じゃがいも ふ	オリーブ油	洋風だし しょうゆ 塩 こしょう		
		おつきみゼリー					フルーツゼリー				

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
18	水	にくうどん (ソフトめん)	ぶたにく なると あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	なごねぎ ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ 塩 酒 みりん だし 煮干し 七味唐辛子 かつおぶし	481	2.1		
		はっこうにゆう(ストロベリー)		はっこうにゆう									
		だいちといるこのあげに	だいち	にぼし			でんぶん さつまいも さとう	大豆油 ごま	しょうゆ みりん 酒 塩				
		フルーツボンチ	あかえんどう	かんてん		みかん(缶) パイン(缶)	さとう みずあめ						
19	木	ごはん					ごはん		566	1.9			
		牛乳		牛乳									
		いかのかおりやき	いか		しそ	しょうが		サラダ油			しょうゆ 酒	647	2.3
		ちゅうかあえ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング				818	3.0
20	金	きれめいりまるパン					まるパン		488	1.6			
		牛乳		牛乳									
		とりにくのこうそうやき	とりにく	チーズ	トマト あかピーマン にんじん パセリ	しょうが	パンこ さとう	オリーブ油			酒 しょうゆ 塩 チキンエキス	563	2.0
		ジオサラダ (かおりごまドレッシング)	だいち		にんじん ブロッコリー	れんこん		ドレッシング				767	2.8
24	火	きこのコンソメスープ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ エリンギ ぶなしめじ	じゃがいも	サラダ油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ローレル	591	1.9		
		さんしよくそぼろごはん (むぎごはん)	とりにく たまご			なごねぎ しょうが えだまめ	むぎ ごはん さとう でんぶん	大豆油 菜種油 サラダ油	しょうゆ みりん 塩			712	2.3
		牛乳		牛乳									
		ほうれんそうのサラダ (わふうドレッシング)			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん とうもろこし		ドレッシング				894	2.9
25	水	とらふとわかめのすましじる	なると とうふ	わかめ	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ			塩 薄口しょうゆ 酒 かつおぶし	444	1.8		
		ピタパン(幼なし)						ピタパン					
		牛乳		牛乳									
		やきそば	ぶたにく	あおりの	にんじん ピーマン	キャベツ もやし ほししいたけ	むしちゅうかめん	サラダ油	塩 こしょう 中濃ソース 焼きそばソース			636	2.2
26	木	コロッケ	ぎゅうにく だいち			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	大豆油	しょうゆ 塩	767	2.7		
		チーズサラダ (コールスロドレッシング)		チーズ	にんじん	カリフラワー きゅうり とうもろこし		ドレッシング					
		ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
27	金	さけのちゃんちゃんやき	さけ		にんじん ピーマン	ぶなしめじ キャベツ たまねぎ	さとう	サラダ油	塩 味噌 みりん しょうゆ	574	2.1		
		こんにやくサラダ (しおちゅうかドレッシング)		くわわかめ わかめ こんぶ のり つまた	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	こんにやく もやし きゅうり	でんぶん	ドレッシング				639	2.6
		どさんこじる			にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし	じゃがいも	ごま油 バター	かつおぶし 味噌			807	3.2
		コッペパン (いちごジャム)						コッペパン いちごジャム					
30	月	牛乳		牛乳						533	1.9		
		ウインナーとブロッコリーの パジルソテー	ウインナー		ブロッコリー パジル	とうもろこし ぶなしめじ	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	塩 こしょう			629	2.4
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)	かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				844	3.3
		ミネストローネ	とりにく しらいんげんまめ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ	サラダ油	洋風だし 塩 こしょう				
30	月	ごはん					ごはん		553	1.0			
		牛乳		牛乳									
		とりにくのふくれあげ (幼1コ・小中職2コ)	とりにく			レモン(果汁)	さとう でんぶん こむぎこ	大豆油			塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ ふくれみかん陳皮	658	1.2
		れんこんサラダ (わふうクリームドレッシング)			にんじん	えだまめ れんこん カリフラワー		ドレッシング				811	1.5
30	月	ひらたけととうふのスープ	とうふ		こまつな にんじん	ひらたけ		ごま油	中華スープ チキンガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	553	1.0		

○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。

給食だより

<9月の給食目標>

マナーを守って楽しい給食にしよう

食事マナーとは、一緒に食べる人への思いやりの気持ちを行動や態度であらわすものです。例えば、背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べることができます。

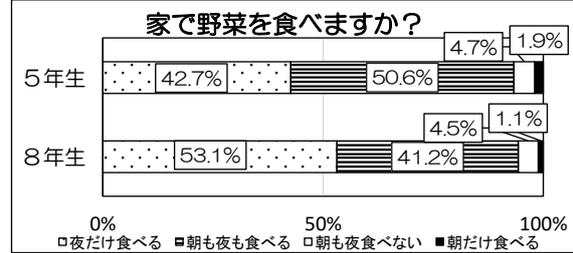
マナーよく食べるポイント

- ◇ 茶わんや汁わんを正しく持って食べる
- ◇ 口に食べ物を入れたまま話をしない
- ◇ 食べている途中で立って歩かない

野菜をたくさん食べましょう！

国が推進する「健康日本21」では、野菜の摂取目標量は1日350g以上となっています。1日350g以上の野菜をとるためには、毎日3回の食事の中に積極的に野菜料理をとり入れる必要があります。

しかし、市内の5・8年生を対象とした調査でも、毎食野菜を食べている人は少ないようです。1日3回、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけると、野菜不足を減らすことができます。



令和5年6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生対象)