

令和6年度



10月分献立表 (22回)

Aブロック(松代幼 手代木南幼 竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 柳橋小 谷田部小 竹園東中 谷田部中) つくばほがら給食センター谷田部

Main table with columns for Date, Day, Dish Name, Ingredients, Nutritional Info, and Energy/Salt. Includes sub-headers for 'Main Materials and Food Categories' and 'Seasonings'. Contains various food items like 'Mushiko-han', 'Soybean Pancake', 'Pasta', etc., with detailed ingredient lists and nutritional values.

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 からだのちょうしをとのえるもの ビタミンC・その他	5群 ちからやねつになるもの 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
18	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		いわしのカレーみそに	いわし			しょうが		みそ みりん カレー粉	544	1.5			
		のりずあえ(ポンず)	とり肉	のり	こまつな にんじん	もやし	さとう	ポン酢	623	1.7			
21	月	あきのめぐみとんじる	ぶた肉 とうふ	あぶらあげ	にんじん	ねぎ だいこん しめじ	ごぼう れんこん しょうが	油	みそ 煮干し かつお節	764	2.0		
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		いかのレモンあげ	いか					でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン果汁	519	1.9	
22	火	いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	もやし		ごま	ごま和えの素	602	2.2		
		にらのかきたまじる	たまご とうふ	わかめ	にら にんじん	えのきたけ たまねぎ ぼししいたけ		でんぶん	しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布	760	2.8		
		つくばしなまよしカレーライス(ごはん)			にんじん トマト	たまねぎ れんこん しめじ	ごぼう にんにく しょうが	ごはん ひよこめ	油	カレールー カレー粉			
23	水	しろぶどうのジュース	みんなで食べる学校給食の日										
		フライドポテト						じゃがいも	油	塩	585	1.9	
		コールスローサラダ(コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし	かりフラワー きゅうり		ドレッシング		666	2.3	
		わなしゼリー						なしゼリー			841	2.8	
		サンマーマン(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ	きくらげ	ソフトちゅうかめん	油	ごま油	醤油ラーメンスープの素	517	3.0
24	木	牛乳		牛乳			でんぶん		がらスープ 塩 こしょう				
		にくまん	ぶた肉 だいず			たまねぎ たけのこ	しょうが にんにく しいたけ	こむぎこ さとう	ラード ごま油	しょうゆ 塩 オイスターソース	613	3.4	
		メンマサラダ(パンパンジードレッシング)			にんじん	きゅうり はくさい	メンマ		ドレッシング	酒 こしょう	783	4.5	
		ビーンズパン 牛乳		牛乳				ビーンズパン					
25	金	わふうハンバーグ	とり肉 だいず	ぶた肉		たまねぎ		さとう でんぶん	油	ラード	しょうゆ みりん 酢	495	2.2
		かいそうサラダ(あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ	アスパラガス	にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング	ケチャップ こしょう 塩	649	2.9
		マセドアンスープ	ウイナー		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ	えだまめ セロリ		オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩	818	3.7	
		ごはん 牛乳		牛乳		旬の味「さば」		ごはん					
28	月	さばのゆずソース	さば				でんぶん さとう	油	しょうゆ ゆず果汁 みりん	591	1.9		
		キャベツとひじきのサラダ(わふうクリーミードレッシング)		ひじき	ブロッコリー	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		679	2.2	
		かぶのみそしる	あつあげ		にんじん	かぶ ねぎ ぼししいたけ				みそ かつお節 煮干し	848	2.9	
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
29	火	みそチキンカツ	とり肉				パンこ でんぶん	油	こむぎこ	しょうゆ みそ 塩 こしょう	523	2.0	
		たくあんあえ			ほうれんそう にんじん	もやし たくあん					596	2.5	
		のりとしんじょのすましじる	たら だいず	のり	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ		でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 塩 昆布だし	748	2.9	
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
30	水	てりやきつくね(幼:1こ、小:2こ、中職:3こ)	とり肉 だいず			たまねぎ ねぎ		さとう でんぶん	油	パンこ こむぎこ	しょうゆ みりん 酒 塩	610	2.4
		うめあえ	かまぼこ	かつおぶし	こまつな	こんにやく うめぼし		ごま			492	2.4	
		カミカミみそしる	あつあげ		ほうれんそう	ねぎ ぼししいたけ	かんぴょう きりぼしだいこん			みそ 煮干し かつお節	578	3.3	
		パリパリこざかな		パリパリこざかな						いろいろな食感を 楽しみながら食べてみよう!	742	4.2	
31	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		えびしゅうまい(幼小:1こ、中職:2こ)	えび たら			たまねぎ		こむぎこ パンこ	油	でんぶん さとう	塩 ほたてエキス こしょう	610	2.4
		きゅうりのちゅうかサラダ(かんこくナムルドレッシング)		わかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし			ドレッシング		687	2.6	
		あつあげのちゅうかに	あつあげ	とり肉 ちくわ	にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	たけのこ ぼししいたけ しょうが	でんぶん	油	ごま油	しょうゆ オイスターソース	908	3.7
31	木	くろパン 牛乳		牛乳		ハロウィンメニュー	くろパン						
		かぼちゃひきにくフライ	ぶた肉 だいず		かぼちゃ	たまねぎ		パンこ でんぶん	油	ラード	しょうゆ みりん ソース	544	1.8
		れんこんサラダ(サウザンアイランドドレッシング)	ツナ だいず		にんじん こまつな	れんこん			ドレッシング				
		あきのわふうミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ	ごぼう		オリーブ油	みそ ケチャップ 塩	719	2.6	
ハロウィンデザート						かぼちゃプリン			855	3.0			

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。

※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。

今月の地産産食材

お米、米粉、ねぎ、れんこん、しめじ、なめこ、さつまいも
きゅうり(2日、22日、23日使用分)



★お知らせ★



右のQRコードから、学校給食レシビがご覧いただけます。



給食だより

今月の目標

『自然の恵みに感謝しよう』

実りの秋を迎えました。給食でも秋のおいしい食材がたくさん登場します。自然の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動して、しっかりと睡眠をとって元気に過ごしましょう。



10月22日(火)は『みんなで食べる給食』の日です!

食物アレルギーや宗教など、様々な理由で普段給食を食べていない人がいます。この日は、できるだけ多くの方が給食を食べられるように、献立を工夫しています。

食物アレルギーの原因になることが多い「牛乳・乳製品」、「卵」、「肉類」、「魚介類」、「小麦粉製品」、「ナッツ類」を使用していません。さらに、一部の宗教で使うことができない、アルコール類を含む食品や調味料も使用していない献立です。

