

令和6年度



10月分献立表

(22回)

Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 みどりの南小 みどりの南中 みどりの学園)

つくばほがらか給食センター-谷田部

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)	
1	火	ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン					
		とりとやさいのフリット (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう みずあめ	油	塩	幼 487	1.6	
		かぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ にんじん	えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		小 647	2.2	
		ポークラトウイユ	ぶた肉		トマト にんじん あかパプリカ	たまねぎ エリンギ スズキーニ なす きパプリカ にんにく	しろいんげんまめ さとう	オリーブ油	白ワイン コンソメ 塩 ローリエ こしょう	中 787	2.7	
2	水	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	さとう		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			ポン酢	623	1.7	
		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	
3	木	ビーンズパン 牛乳		牛乳			ビーンズパン					
		わふうハンバーグ	とり肉 だいた ぶた肉			たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう 塩	495	2.2	
		かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ ごんぶ つのまた かんてん すぎのり	アスパラガス にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング	649	2.9	
		マゼリアンスープ	ウインナー		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 こしょう	818	3.7	
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		さけのしおこうじやき	さけ					油	塩こうじ	581	1.5	
		ごしきあえ	あぶらあげ	しそひじき	ほうれんそう にんじん	とうもろこし				664	2.0	
		ごもくに	ぶた肉 だいた ごんぶ	にんじん いんげん	だいこん ごぼう たけのこ にんにく		さとう	油	しょうゆ みりん 酒	834	2.4	
7	月	ごはん (ごんぶとまっちゃんふりかけ)			郡山市の郷土料理から「重(じゅう)」が登場します。 具だくさんの汁物で、祝いの席などでよく食べられています。			ごはん	ふりかけ			
		牛乳		牛乳								
		にらまんじゅう (幼:2こ、小中職:3こ)	とり肉 だいた ぶた肉		にら	キャベツ しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん	ごま油 油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	549	2.0	
		だいこんとじゃこのサラダ (あおじそドレッシング)		ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん きゅうり		油	ドレッシング	642	2.7	
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		てりやきつくね (幼:1こ、小:2こ、中職:3こ)	とり肉 だいた			たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	492	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		578	3.3	
		カミカミみそしる	あつあげ		ほうれんそう にんじん	ねぎ ほししいたけ かんびょう きりほしだいこん			みそ 煮干し かつお節	742	4.2	
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		こもちししゃも (幼:1こ、小:2こ、中職:3こ)	こもちししゃも			ねぎ	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酢	502	1.8	
		ちゅうかくらげサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ちゅうかくらげ		ほうれんそう にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング ごま		592	2.4	
		はるさめスープ	とり肉		にんじん にら	はくさい えのきたけ もやし ほししいたけ		はるさめ	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	756	3.0	
10	木	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン					
		スパニッシュオムレツ	たまご ハム		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう	油	塩 酢 こしょう	513	2.0	
		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 きくらげ		はるさめ	ドレッシング	651	2.5	
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース マンシュールーム にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	823	3.3	
11	金	きのこうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	しめじ なめこ えのきたけ こんにやく ほししいたけ	ソフトめん さといも		しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節			
		牛乳		牛乳						552	2.8	
		きなこいも (幼小:2こ、中職:3こ)	きなこ		つくば地産地消の日 「きのこうどん(しめじ、なめこ)」			さつまいも さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酢	633	3.2
		しばづけあえ	ちくわ		にんじん	もやし きゅうり しばづけ				863	4.4	
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		みそチキンカツ	とり肉				パンこ でんぶん こむぎこ	油	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 だいた	のり ひとえぐさ	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 かつお節 煮干し	748	2.9	
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		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 (わふうクレーミーードレッシング)		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 ほししいたけ			みそ かつお節 煮干し	848	2.9	
17	木	つくばミルクこめこパン 牛乳		牛乳			ミルクこめこパン					
		とりにくのカレーパンこやき	とり肉				パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	カレー粉	517	2.2	
		まめサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいた		にんじん ブロッコリー	とうもろこし えだまめ		ドレッシング		682	2.9	
		ほうれんそうのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	エリンギ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	860	3.9	
18	金	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 でんぶん さとう みずあめ	油	塩 はたてエキス 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 ほししいたけ しょうが	でんぶん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩	908	3.7	

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)
21	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			566	1.7
		ぶたにくのおろしソース	ぶた肉			だいこん たまねぎ	さとう	しょうゆ みりん			
		りっちゃんサラダ (げんえん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		ドレッシング		643	2.0
		なめこのみそしる	とうふ		にんじん	なめこ はくさい ねぎ	1年国語「サラダで元氣」		みそ 煮干し かつお節		804
22	火	タコライス(ごはん)	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく	ごはん	油	ケチャップ ソース 塩 カレー粉 チリパウダー こしょう	597	1.7
		牛乳		牛乳						683	1.9
		グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー アスパラガス	きゅうり カリフラワー		ドレッシング			
		むぎとやさいのスープ	ウインナー		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	おおむぎ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	865	2.5
23	水	こなチーズパン					こなチーズパン				
		のむヨーグルト(マスカット)		のむヨーグルト							
		えだまめフリッター (幼〜小2:2こ、小3〜中職:3こ)		おきあみ		えだまめ	こむぎこ さとう	油	しょうゆ 塩	446	2.2
		キャベツとウインナーのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ エリンギ		油	コンソメ 塩 こしょう	641	2.9
24	木	マカロニスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	こめマカロニ	油	しょうゆ 中華だし 塩	794	3.9
		つくばしなかよしカレーライス(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 ひよこまめ	油	カレールウ カレー粉		
		しろぶどうのジュース					しろぶどうジュース				
		フライドポテト		みんなて食べる学校給食の日				油	塩	585	1.9
25	金	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 カリフラワー 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
		サンマーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なると		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 でんぶん	油 ごま油	醤油ラーメンスープの素 がらスープ 塩 こしょう	517	3.0
		牛乳		牛乳						613	3.4
28	月	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 でんぶん パンこ	ラード ごま油 ぎゅうし	しょうゆ 塩 オイスターソース 酒 こしょう	783	4.5
		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			
		むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
		さんまのピリからソース	さんま	旬の味「さんま」		ねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 豆板醤	575	1.7
29	火	ほうれんそうのごまサラダ (ごまドレッシング)	とり肉	のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ		ドレッシング		663	2.1
		かにかまぼこ ちゅうかスープ	かにかまぼこ こうやどうふ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ ねぎ きくらげ	でんぶん		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	834	2.6
		しよくパン (くろまめきなこクリーム)					しよくパン	きなこクリーム			
		牛乳		牛乳							
30	水	トマトグラタン	だいず		トマト にんじん	なす たまねぎ にんにく	じゃがいも おから こめこ みずあめ さとう でんぶん	油	りんご果汁 しょうゆ 塩 こしょう	609	2.3
		きりぼしだいこんのサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ	旬の味「さつまいも」	にんじん	キャベツ とうもろこし きりぼしだいこん		ドレッシング		788	3.1
		さつまいもの オータムポターージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	さつまいも しろいんげんまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ ローリエ 塩 こしょう	934	4.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
31	木	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
		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 ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布	760	2.8
		くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
21	月	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 さとう こむぎこ	油 ラード	しょうゆ みりん ソース こしょう	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 かつお節 だし昆布	719	2.6
		ハロウィンデザート					ハロウィンメニュー		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。

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

今月の地場産食材

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(18日、19日、22日使用分)



★お知らせ★



右のQRコードから、学校給食
レシピ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24日(木)は『みんなて食べる給食』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。

