

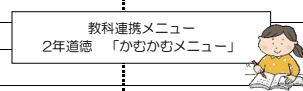
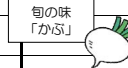
令和6年度



11月分献立表 (19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	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		いかのチリソース	いか			たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう 油	ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤	幼	547	2.1	
		わかめサラダ (ちゅうかドレッシング)	とり肉	わかめ	ブロッコリー にんじん	きりぼしだいこん		ドレッシング		小	622	2.7
		ひらひらワントンスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	ワントン みずあめ でんぷん	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	中	781	3.2
5	火	オレンジパン 牛乳		牛乳			オレンジパン					
		チキンナゲット (幼:2こ 小中職:3こ)	とり肉 だいず			にんにく	パンこ こむぎこ とうもろこし でんぷん	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう		479	2.3
		コロコロポテトサラダ (コーンクリームドレッシング)			ブロッコリー	きパブリカ えだまめ	じゃがいも	ドレッシング			649	3.1
		オニオンスープ	ベーコン		いんげん にんじん	たまねぎ とうもろこし		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		783	3.7
6	水	むぎごはん				むぎごはん						
		牛乳		牛乳								
		とうふステーキそぼろあんかけ	とうふ ぶた肉			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん 油	しょうゆ みりん		536	2.0	
		こんぶとさつまあげのもの とりごぼろじる	さつまあげ とり肉	こんぶ	にんじん いんげん にんじん	こんにゃく ほししいたけ はくさい ねぎ しめじ ごぼう	さとう	油	しょうゆ 酒 和風だし 塩 みそ かつお節 煮干し		618 770	2.5 3.2
7	木	しよパン(はちみつ)				しよパン はちみつ						
		牛乳		牛乳								
		かぼちゃグラタン	とうにゅう だいず		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも おから こめこ でんぷん さとう みずあめ	油	塩		508	1.5
		ツナまめサラダ (たまねぎドレッシング)	だいず ツナ		こまつな にんじん	えだまめ きゅうり		ドレッシング			674	2.1
8	金	トマトスープ	ベーコン		トマト にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	こめこマカロニ		コンソメ 塩 こしょう		794	2.6
		しょうゆわかめラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ たけのこ	ソフトちゅうかめん でんぷん		しょうゆ ラーメンスープの素 がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう		550	2.9
		牛乳		牛乳								
		はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ こめこ こなめ はるまき でんぷん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう		679	3.6
11	月	ツナサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			845	4.4
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		えびカツ(ソース)	えび たら だいず			たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	油	ソース 塩 みりん こしょう		528	1.8
		きのこのごまサラダ (ごまドレッシング)	とり肉		こまつな	えのきたけ しめじ		ドレッシング			613	2.2
12	火	かぶのスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	かぶ しょうが	じゃがいも		コンソメ 塩		735	2.6
		くろパン					くろパン					
		牛乳		牛乳								
		あじフリッター(2こ)	あじ おきあみ	あおさ			こむぎこ さとう でんぷん こめこ	油	しょうゆ 塩		544	1.7
14	木	たこのマリネ (イタリアンドレッシング)	たこ		ブロッコリー こまつな	きゅうり		ドレッシング			676	2.1
		とりにくとだいずのメキシコに	とり肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	でんぷん	油	ケチャップ 赤ワイン チリパウダー 洋風だし 塩		830	2.5
		せわれコッペパン					コッペパン					
		牛乳		牛乳								
15	金	ウインナー トマトソース	ウインナー		トマト	たまねぎ	さとう	油	ケチャップ 洋風だし 塩		507	2.4
		カリフラワーのカラフルサラダ (かんきつドレッシング)			あかパブリカ	カリフラワー きパブリカ ロマネスコカリフラワー		ドレッシング			660	3.1
		コーンポタージュスープ	とり肉	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 塩 コンソメ ローリエ こしょう		832	4.1
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
18	月	しゅうまい (幼小:1こ 中職:2こ)	とり肉 だいず ぶた肉 たまご ゼラチン			たまねぎ	こむぎこ さとう ラード	油	塩 しょうゆ こしょう		592	2.4
		ちゅうかくらげのあえもの	ちゅうかくらげ		こまつな にんじん	こんにゃく		ごま			668	2.9
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう	油 ごま油	甜麺醤 しょうゆ みそ 中華だし 酒 オイスターソース 豆板醤		892	3.9
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
19	火	あげどりのこうみソース	とり肉			りんご ねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう 油		酒 しょうゆ 酢		536	1.6
		みずなどツナのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ツナ		にんじん みずな	キャベツ きりぼしだいこん		ドレッシング			608	1.9
		じゃがいもとたまねぎのみそじる	わかめ		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し		759	2.5
		ユメシホウにんじんパン					ユメシホウにんじんパン					
20	水	牛乳		牛乳								
		モロのオーロラソース	モロ		トマト		でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ 油	ケチャップ ソース 白ワイン 塩		537	2.2
		くりとさつまいものサラダ (フレンチしるドレッシング)				きゅうり たまねぎ	さつまいも くり	ドレッシング			686	3.1
		つくばやさいのコンソメスープ	とり肉		にんじん みずな	たまねぎ ひらたけ	こめこマカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう		865	3.9
20	水	ごはん				ごはん						
		牛乳		牛乳								
		ぶたにくの ブルーベリーくろずソース	ぶた肉		あかパブリカ	たまねぎ ブルーベリー しょうが にんにく	さとう	油 ごま油	黒酢あんかけの素 酒		561	1.6
		ごまのりあえ	のり		こまつな にんじん	もやし たくあん		ごま			641	1.9
いばらきやさいのしおこうじスープ	こうや豆腐		にんじん	だいこん はくさい ねぎ しめじ きくらげ	おおむぎ		がらスープ 塩麹 しょうゆ 塩 こしょう		800	2.5		



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)			
21	木	にくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 なた		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 煮干し	494	2.8			
		牛乳		牛乳										
		さつまいもコロッケ	だいた			旬の味 「さつまいも」 	さつまいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	塩			600	3.4	
		キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	こまつな にんじん みずな	キャベツ							755	4.4
22	金	ごはん					ごはん			540	1.6			
		牛乳		牛乳										
		ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶた肉			たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油	レモン果汁 しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう			606	1.8	
		つくばのめぐみじる	かつおぶし		ブロッコリー	にんじん	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ				しょうゆ 塩 かつお節 煮干し	748	2.4
25	月	ポークカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレー粉 ケチャップ ソース カレー粉 こしょう	594	2.7			
		牛乳		牛乳										
		やさしいしじよ	いとよくだい とうふ だいた		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう でんぶん	油	塩 かつおだし			687	3.3	
		こんにやくサラダ(ポン酢)	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	こんにやく きゅうり キャベツ			ポン酢			856	3.7	
26	火	ごはん 牛乳		牛乳		旬の味 「こまつな」 	ごはん			535	1.6			
		たらいそベフライ	たら	あおさ			パンこ こむぎこ こめこ	油	塩 こしょう			612	1.9	
		こまつなのしそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	もやし							768	2.3
		ぐだくさんみそしる	あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ ごぼう			みそ かつお節 煮干し					
27	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			541	2.0			
		とりにくのピリふくやき	とり肉			ねぎ しょうが にんにく		油 ごま油	しょうゆ 酒 七味唐辛子			601	2.2	
		のざわなあえ			のざわなづけ にんじん チンゲンサイ	もやし							736	2.7
		だいこんとなめこのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	だいこん なめこ			みそ かつお節 煮干し					
28	木	ごはん 牛乳		牛乳		旬の味 「さといも・ヤーコン」 	ごはん			650	1.7			
		さんまのたつたあげ	さんま				しょうが	でんぶん	油			しょうゆ 酒 みりん	753	1.9
		もやしとハムのサラダ (かんこくナムドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング					
		ヤーコンとさといものそぼろに	ぶた肉 だいた		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく たけのこ しょうが	さといも ヤーコン さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩			894	2.3	
29	金	つくばこめパン 牛乳		牛乳			こめこパン			520	2.6			
		かまぼこのパンこやき	たら だいた		にんじん いんげん パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく	パンこ でんぶん じゃがいも さとう だいた	油	ノンエッグマヨネーズ 油 ラード			669	3.5	
		れんこんのガーリックいため	ベーコン		にんじん こまつな	れんこん しめじ にんにく			油			コンソメ 塩 こしょう	804	4.4
		ウインナーとにんじんのスープ	ウインナー		にんじん みずな	たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう					

※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。

今月の地場産食材

お米、米粉、コムシホウ小麦、トマトペースト、にんじんペースト、ねぎ、こまつな、みずな、しめじ、ひらたけ、しめじ、ヤーコン、さつまいも、かぶ、はくさい(19日以降使用分)

ありがたい気持ちを込めて、つくばの食材を味わいましょう!

お知らせ

右の二次元コードから、学校給食レシピがご覧いただけます。



給食だより

11月の給食目標
「感謝の気持ちをもって食事をしよう」

「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月23日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。



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(金)に「つくば市民の日メニュー」が登場します! この日は、つくば市で採れたお米を使った米粉パンやさつまいもを使ったプリン、真瀬地区、手子生地区、谷田部地区で採れたしめじ、小松菜、水菜、にんじんペーストを使った炒めのやスープなど、地元の食材がら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。

