

令和6年度



11月分献立表

(19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	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
減塩 メニュー		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	幼	540	1.6	
		ブロッコリーのおかかマヨあえ (ノンエッグマヨネーズ)	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	小	606	1.8	
		つくばのめぐみじる	とうふ あぶらあげ		にんじん みずな	はくさい ねぎ ひらたけ			しょうゆ 塩 かつお節 煮干し	中	748	2.4	
5	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		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		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	こんにやく			ごま		668	2.9	
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	ねぎ たけのこ ほしいたけ しょうが にんにく		でんぶん さとう	油 ごま油		892	3.9	
6	水	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 でんぶん			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 ほしいたけ		こむぎこ こめこ こなめ はるさめ でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	679	3.6	
		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	
7	木	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 でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩	544	1.7	
		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		でんぶん	油	ケチャップ 赤ワイン チリパウダー 洋風だし 塩	830	2.5	
8	金	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
減塩 メニュー		ぶたにくの ブルーベリーくろざソース	ぶた肉		あかパプリカ	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	こうやどうふ		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		がらすープ 塩麴 しょうゆ 塩 こしょう	800	2.5	
11	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		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	541	2.0	
		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					601	2.2	
		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	736	2.7	
		ヨーグルト		ヨーグルト									
12	火	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん					
		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 でんぶん	油	しょうゆ みりん	536	2.0	
		こんぶとさつまあげのもの	さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	こんにやく ほしいたけ		さとう	油	しょうゆ 酒 和風だし 塩	618	2.5	
		とりごぼろじる	とり肉		にんじん	はくさい ねぎ しめじ ごぼう			油	みそ かつお節 煮干し	770	3.2	
14	木	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 とうもろこしこ でんぶん	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 (ノンクリーミードレッシング)			ブロッコリー	きパプリカ 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	
15	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		えびカツ(ソース)	えび たら だいず	牛乳		たまねぎ		パンこ こむぎこ でんぶん	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	
		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	
18	月	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		でんぶん さとう	油	ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤	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		622	2.7	
		ひらひらワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		ほうれんそう にんじん	たまねぎ		ワンタン みずあめ でんぶん	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	781	3.2	
19	火	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
和食の日 メニュー		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		でんぶん さとう	油	酒 しょうゆ 酢	536	1.6	
		みずなとツナのサラダ (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しる		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	
20	水	しよくパン(はちみつ)						しよくパン 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 でんぶん 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	
		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	

教科連携メニュー
2年道徳 「かむかむメニュー」



旬の味
「かぶ」



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	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	カレールー 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	いとよりだい とうふ だいず		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				
		こんにやくサラダ(ポンず)		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
22	金	ユメシホウにんじんパン				ユメシホウにんじんパン			537	2.2			
		牛乳		牛乳									
		モロのオーロラソース	モロ		トマト	地産地消の白 ユメシホウ小麦、にんじん、くり、 さつまいも、みずな、ひらたけ	でんぶん 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		
		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	こめコマカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう	865	3.9				
25	月	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			650	1.7			
		さんまのたつたあげ	さんま		旬の味 「さといも・ヤーコン」	しょうが	でんぶん	油			しょうゆ 酒 みりん		
		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				753	1.9
		ヤーコンとさといものそぼろに	ぶた肉 だいず		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
26	火	つくばこめパン 牛乳		牛乳		こめこパン			520	2.6			
		市民の日 メニュー	かまぼこのパンこやき	たら だいず		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 だいずこ			ノンエッグマヨネーズ 油 ラード	塩 こしょう オレガノ バジル	
		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	669	3.5
		ウイナーとにんじんのスープ	ウイナー		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	804	4.4
さつまいもプリン					さつまいもプリン								
27	水	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	だいず			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
28	木	せわれこっぺパン				こっぺパン			507	2.4			
		牛乳		牛乳									
		ウイナートマトソース	ウイナー		トマト	たまねぎ	さとう	油			ケチャップ 洋風だし 塩	660	3.1
		カリフラワーのカラフルサラダ (かんきつドレッシング)			あかパプリカ	カリフラワー きパプリカ ロマネスコカリフラワー		ドレッシング					
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				
29	金	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			535	1.6			
		県産 メニュー	たらいそベフライ	たら	あおさ	旬の味 「こまつな」	パンこ こむぎこ こめこ	油			塩 こしょう		
		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						612	1.9
		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	768	2.3

※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、ユメシホウ小麦、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たり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

26日(火)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もやしスープなど、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。

