

令和5年  11月分献立表 (19回) 

Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曾根小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

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	水	ごはん					ごはん			幼	587	2.4	
		牛乳		牛乳						小	698	3.0	
		コーンいりポークカレー	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	じゃがいも	油	アレルゲンフリーカレーフレーク まろやかカレールーウ カレーこ けチャップ ソース	中	910	3.6	
		ナゲット (幼1こ、小2こ、中・職3こ)	とり肉			にんにく	パンこ こむぎこ	ラード 油	しょうゆ 塩				
2	木	ふくじんづけあえ			にんじん	キャベツ もやし ふくじんづけ							
		しょくぱん つくばしさんブルーベリージャム			学園の森6年生が考えた献立です。			しょくぱん ブルーベリージャム					
		牛乳		牛乳								491	2.1
		ポテトいりオムレツ	たまご ベーコン		ピーマン ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油	塩			626	2.7
		ブロッコリーとさくらえびのいためもの		さくらえび	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			761	3.5
6	月	キャロットポタージュ	ウインナー とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	じゃがいも	油	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう ローリエ				
		フィッシュバーガー(まるパン+ タラフライ+タルタルソース)	スケツウダラ				まるパン パンこ こむぎこ	油 タルタルソース	塩			549	2.3
		牛乳		牛乳								662	2.9
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ カリフラワー とうもろこし きゅうり		ドレッシング				807	3.5
7	火	むぎいりコンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ えだまめ ぶなしめじ	じゃがいも おむぎ	油	塩 こしょう コンソメ				
		ごはん					ごはん					541	1.4
		牛乳		牛乳								614	1.8
		あつあげとやさいのチャンプルー	ぶた肉 たまご あつあげ	かつおぶし かんでん		キャベツ もやし しょうが	にんにく	さとう	油	オイスターソース しょうゆ 酒 塩			778
8	水	なめたけあえ			にんじん こまつな	はくさい なめたけ							
		けんちんじる	とり肉		にんじん	れんこん こんにやく ねぎ だいこん ごぼう しょうが		油	かつお節だし 煮干しだし しょうゆ 塩				
		ごはん					ごはん					559	1.2
		牛乳		牛乳								626	1.5
9	木	にらまんじゅう (小4まで1こ、小5から2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが	にんにく	こむぎこ さとう	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう			
		さといものちゅうかうまに	ぶた肉	旬の食材 さといも	にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが ほうししいたけ グリーンピース ねぎ	さといも さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 塩 中華だし			827	2.0
		ぶどうゼリーあえ				みかん パイン	ぶどうゼリー						
		トマトクリームペンネ	ベーコン		トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく	ペンネ	オリーブオイル	シチューの素 塩 こしょう チキンブイヨン			596	2.0
		デニッシュロール※					デニッシュロール					646	2.2
10	金	牛乳		牛乳									
		パリツォーネポテト	ウインナー			キャベツ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	油 さとう	ポークエキス チキンエキス 塩			799	2.8
		プチプチげんまいサラダ (たまねぎドレッシング)	あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ ツナ		にんじん ブロッコリー		げんまい	ドレッシング					
		むぎごはん					むぎ ごはん					578	1.7
14	火	牛乳		牛乳									
		ユウリンチー	とり肉			しょうが ねぎ	でんぶん さとう	油 ごま油	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子			661	2.1
		パンサンスー (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング				837	2.7
		ちゅうかふうコーンスープ	かまぼこ	わかめ		とうもろこし たまねぎ	でんぶん		がらすープ 塩 こしょう				
		わふうしょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 なると		ほうれんそう	ねぎ もやし しょうが とうもろこし	ちゅうかめん でんぶん	ごま油	しょうゆラーメンスープの素 かつお節だし がらすープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう			597	2.9
15	水	牛乳		牛乳									
		きんとんパイ	たまご				さつまいも こむぎこ さとう	マーガリン 油	塩			689	3.3
		オーシャンサラダ	かにかま ちゅうかくらげ	わかめ		きりぼしだいこん キャベツ		ごま				869	4.6
		ごはん					ごはん					601	1.5
16	木	牛乳		牛乳									
		あんかけあげだしどうふ	とうふ			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ かつお節だし 昆布茶			677	1.9
		こんこんサラダ (コンクリーミードレッシング)	ツナ	旬の食材 れんこん ヤーコン	にんじん	きゅうり とうもろこし れんこん	ヤーコン	ドレッシング				852	2.3
		つくばどりだんごのみそちゃんこ	とり肉		にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん れんこん えのきたけ にんにく ねぎ	でんぶん さとう パンこ		塩 酒 しょうゆ みそ かつお節だし 煮干しだし				
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶた肉	かんでん	にんじん	しょうが たまねぎ レモン	キャベツ	さとう	油	酒 しょうゆ こしょう みりん 塩		591	1.5
		おかかマヨネーズあえ (ノンエッグマヨネーズ)		かつおぶし	ブロッコリー	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ				668	1.8
		ぐだくさんみそしる	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ ほうししいたけ	さといも		みそ かつお節だし 煮干しだし			827	2.3
		カットりんご※				りんご							
17	金	つくばこめこパン チョコクリーム					こめこパン チョコクリーム						
		牛乳		牛乳								503	2.0
		ケイジャンチキン	とり肉					油	ケイジャンこ			642	2.8
		ごぼうサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		さやいんげん にんじん	ごぼう		ドレッシング				792	3.6
つくばしさんやさいのミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	はくさい れんこん だいこん ぶなしめじ にんにく		こめこマカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう					

教科連携  
メニュー

県統一  
減塩  
メニュー

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)	
20	月	スライスコッパン※					コッパン					
		牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			コーヒーシロップ		517	1.8		
		スラッピージョー	ぶた肉 だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう パンこ	油	コンソメ ソース ケチャップ からし 塩 こしょう	617	2.3	
		キャベツのフレンチサラダ (フレンチしるどレッシング)	ツナ		あかピーマン ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		799	3.0	
		たつぷりきのこのブイヨンスープ	とり肉			ひらたけ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ えだまめ	じゃがいも	油	しょうゆ 塩 チキンブイヨン 昆布茶			
21	火	むぎごはん なつとう※	なつとう				むぎ ごはん			588	2.4	
		牛乳		牛乳						662	2.8	
		さばのしおやき <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">和食の日</span>	さば						塩		815	3.3
		いんげんのこんぶあえ		しおこんぶ	さやいんげん にんじん	とうもろこし もやし						
		だいこんとながねぎのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ だいこん			煮干しだし かつお節だし みそ			
22	水	ごはん					ごはん			549	1.6	
		牛乳		牛乳						617	2.0	
		ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でんぶん さとう	油	ケチャップ コチュジャン しょうゆ みりん 酒	774	2.5	
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん ほうれんそう	もやし ぶなしめじ		ドレッシング				
		わかめスープ	ぶた肉 かまぼこ	わかめ	にんじん なら	ねぎ		ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし			
24	金	ごはん					ごはん			630	1.6	
		牛乳		牛乳						700	1.7	
		ハンバーグふくれぼんすおろしソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ だいこん	パンこ でんぶん	油	塩 福来ぼんす 福来みかん陳皮	870	2.0	
		コロコロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	とうもろこし きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ				
		とりごぼろじる	とり肉 とうふ あぶらあげ	<span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">地産地消 メニュー</span>	にんじん	ごぼう ねぎ	さといも		みそ かつお節だし 煮干しだし			
27	月	ごはん					ごはん			569	1.5	
		牛乳		牛乳						643	1.9	
		とりにくのみそこうみやき	とり肉			しょうが にんにく ねぎ		ごま油	みそ みりん しょうゆ 酒	813	2.4	
		ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ		ごま	ごまあえの素			
		だまこじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ	さといも だまこもち		しょうゆ 塩 酒 煮干しだし かつお節だし			
28	火	ぼかほかキムチゲうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ ぶなしめじ ごぼう しょうが にんにく はくさいキムチ	ソフトめん	ごま油	かつお節だし 煮干しだし 酒 テンメンジャン みそ 塩 こしょう	547	2.6	
		牛乳		牛乳						648	3.0	
		みそかんづら					じゃがいも さとう	油	みそ 酒	832	3.8	
		ゆばのゆずかあえ(しょうゆ)	ゆば		みずな	キャベツ ゆず			しょうゆ			
		ヨーグルト※		ヨーグルト								
29	水	ごはん					ごはん			575	1.7	
		牛乳		牛乳						660	1.9	
		さけのごまマヨやき	さけ			にんにく		ごま ノンエッグマヨネーズ	酒			
		ヤーコンのきんぴら		かつおぶし	にんじん こまつな	れんこん しらたき	ヤーコン さとう	油	しょうゆ 酒 七味唐辛子	836	2.4	
		やさいたつぷりとんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも	油	みそ かつお節だし 煮干しだし			
30	木	つくばしきんにんじんパン※ 牛乳		牛乳			にんじんパン					
		りんごソースのポークジンジャー	ぶた肉			たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	油	酒 しょうゆ 塩 こしょう	548	1.8	
		カラフルゆずみずなサラダ (イタリアンドレッシング)			あかピーマン ブロッコリー みずな	キャベツ きピーマン		ドレッシング		652	2.3	
		つくばのめぐみミルクスープ	とり肉 とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ はくさい		油 バター	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう	835	3.0	
		さつまいもプリン※							さつまいもプリン			

○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されておりません。  
 ○けいらんは「たまご」と表記します。  
 ※は業者から学校に直接配送されます。

教科連携メニュー

11月7日(火) 6年家庭科  
 「まかせてね今日の食事」(献立の立て方)



## 給食だより

**11月の目標**  
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**

30日に「つくば市民の日メニュー」が登場します。この日は、つくば市で採れたさつまいもを使ったプリンや、谷田部地区で採れたにんじんを使ったにんじんパンなど、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すよ。

**今月の地場産物等**

こまつな みずな ほうれんそう  
 ごぼう れんこん ヤーコン  
 はくさい ぶなしめじ ひらたけ  
 にんじんパン さつまいもプリン  
 一味唐辛子 七味唐辛子  
 ふくれみかん陳皮



20日は、いばらき美味しいおDayです。この日は、だしや香味野菜を使用し、塩分を控えても美味しく食べられるように工夫しました。更に今月は県内統一減塩メニューも実施します。16日(木)に提供します。