

令和6年度



# 9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						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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
2	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ハンバーグバーベキューソース	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ		でんぶん さとう じゃがいも	ラード 油	ケチャップ こしょう 塩 塩麹バーベキューソース	幼	-
		きりぼしだいこんの ごまのりサラダ (ごまドレッシング)	ツナ	のり	ブロッコリー あかパプリカ	きパプリカ きりぼしだいこん			ドレッシング		小	645 2.4
		むぎとやさいのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	おおむぎ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	中	802 2.8	
3	火	オータムカレーライス (むぎごはん)	とり肉		にんじん	たまねぎ れんこん しめじ えだまめ 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			
		牛乳		牛乳							656 2.3	
		とうふナゲット(2こ)	とうふ いとよくだい とうにゆう だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 みりん こしょう		726 2.6	
		ごぼうサラダ (シーザーサラダドレッシング)				ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング			899 3.0	
4	水	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	はくさい ひらたけ ねぎ	ソフトめん でんぶん	ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し			
		牛乳		牛乳							565 2.5	
		ココアあげパン					ミニコッペパン さとう	油	ココア 塩		650 3.0	
		オーシャンサラダ (わふうフレンチドレッシング)	かにかまぼこ ちゅうかくらげ			もやし きゅうり		ごまドレッシング			806 3.8	
5	木	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン					
		コーンクリームコロッケ	とうにゆう ぜラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう		591 2.0	
		だいこんサラダ (かんきつドレッシング)	ちくわ		こまつな	だいこん えだまめ		ドレッシング			730 2.4	
		とりにくのメキシコに なし	とり肉  旬の味 「なし」		にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー エリンギ とうもろこし	なし	こむぎこ	油	ケチャップ 白ワイン コンソメ チリパウダー 塩 こしょう		915 3.1
6	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
		みそでんがく	ぶた肉			こんにやく たまねぎ	でんぶん さとう	油	田楽みそ 酒 しょうゆ		530 1.6	
		コロコロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)		 つくば市産食材 「つくば市産きのこ汁」		きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			616 2.3	
		つくばしんきのこじる	さつまあげ		にんじん	しいたけ ひらたけ なめこ ねぎ	でんぶん	ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布		750 2.7	
9	月	ごはん(ふりかけ)					ごはん					
		牛乳		牛乳							535 2.2	
		とんかつ(ソース)	ぶた肉 だいず					パンこ でんぶん	油	塩 ソース		633 2.8
		きくのかあえ			こまつな	もやし たくあん きく					760 3.2	
めっぺじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん れんこん こんにやく ほししいたけ	さといも		しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節					
10	火	やきそば	ぶた肉		にんじん いら	たまねぎ もやし キャベツ	ちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース			
		ミニテーブルロール 牛乳		牛乳				ミニテーブルロール			566 3.1	
		かいせんステーキ	たら いか えび			たまねぎ えだまめ とうもろこし	でんぶん	油	塩		680 3.6	
		こんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング)		 わかめ つのまた こんぶ かんてん ずきのり		こんにやく きゅうり とうもろこし		ドレッシング			812 4.2	
11	水	わかめごはん 牛乳		牛乳			わかめごはん					
		だいずといりこのあげに	だいず にぼし				さつまいも でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん 酒		572 2.6	
		しそひじきあえ		しそひじき	にんじん	もやし きゅうり					656 3.1	
		とりだんごじる	とり肉 ぶた肉 だいず		だいこんのは	だいこん ひらたけ ねぎ たまねぎ しょうが	でんぶん みずあめ	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう かつお節 だし昆布		833 4.0	
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		さんまのかばやき	さんま			しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒		547 1.8	
		こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ きゅうり えのきたけ					635 2.2	
		もやしのみそしる	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし ねぎ			みそ かつお節 煮干し		795 2.8	
13	金	しよくパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			しよくパン チョコクリーム					
		ハムステーキ	ハム					油			560 2.1	
		ツナサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	たまねぎ			ドレッシング		702 2.7	
		マカロニのとうにゆうクリームに	とうにゆう とり肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ ひらたけ にんにく	マカロニ こむぎこ	油	塩麹 白ワイン コンソメ 塩 こしょう		868 3.5	
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		まんげつたまごやき	たまご かまぼこ		にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ	さとう でんぶん	油	塩 酢		600 2.1	
		はるさめサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム		こまつな にんじん	きくらげ	はるさめ		ドレッシング		685 2.5	
		さといものそぼろに	とり肉 たら とうにゆう だいず		いんげん かぼちゃ	こんにやく ほししいたけ しょうが	さといも さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒 塩		842 3.1	
18	水	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん	油	豚骨ラーメンスープの素 しょうゆ 中華だし こしょう			
		牛乳		牛乳							543 2.6	
		いかとやさいのチヂミ	いか		いんげん いら にんじん	たまねぎ	こむぎこ さとう	油	しょうゆ かつおだし 塩		638 3.2	
		えだまめサラダ (わふうクリームドレッシング)				キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング			818 3.9	

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	からだのちようしをとのえるもの 4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)			
19	木	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン							
		牛乳		牛乳						528	2.2			
		ぶたにくのトマトソース	ぶた肉			たまねぎ		さとう	油	ケチャップ ソース 洋風だし 塩 こしょう	682	2.9		
		コーンスープ	ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		しろいんげんまめ	油	コンソメ 塩 こしょう	852	3.8		
		フルーツポンチ			パイナップル おうとう		マスカットゼリー	 旬の味 「ぶどう」						
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
		さけのみじりやき	さけ		にんじん		パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 塩 こしょう		556	1.6		
		れんこんのガーリックいため	ベーコン		にんじん	れんこん エリンギ えだまめ にんにく			油	コンソメ 塩 こしょう		634	1.9	
		さつまいもじる			こまつな	たまねぎ しめじ		さつまいも		みそ かつお節 煮干し		798	2.5	
24	火	ダイスチーズパン 牛乳		牛乳			ダイスチーズパン							
		カルツォーネ	とり肉 だいず			たまねぎ にんにく		こむぎこ さとう みずあめ でんぶん	油	ケチャップ 塩 こしょう		582	2.3	
		アスパラガスのサラダ (コールスロードレッシング)			アスパラガス	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング			699	3.1	
		ジンジャースープ	ウインナー		ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しょうが		こめマカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		847	3.8	
		とうにゅうプリン						とうにゅうプリン						
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
		さばのしおやき	さば					油	塩		605	1.7		
		しらたきのねぎしおいため	ぶた肉		にんじん	しらたき ねぎ		でんぶん	油	塩焼肉のたれ 中華だし 酒 塩		694	2.1	
		じゃがいものみそしる	あつあげ		こまつな	えのきたけ		じゃがいも		みそ かつお節 煮干し		869	2.7	
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
		はがつおのさらさあげ	はがつお			しょうが		でんぶん	油	しょうゆ 酒 カレー粉		582	2.1	
		マーボーなす	ぶた肉 だいず		旬の味 「なす」	にら	たまねぎ なす たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ		でんぶん さとう	油 ごま油	中華だし みそ しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 塩		668	2.2
		もずくスープ	なると	もずく	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ			ごま油	しょうゆ 中華だし 塩		835	2.8	
27	金	つくばミルクこめこパン					つくばミルクこめこパン							
		のむヨーグルト(いちご)		のむヨーグルト							442	2.3		
		とりにくのかくれみかんやき	とり肉					マーマレード	油	しょうゆ 酒 塩 ふくれみかん陳皮		604	3.1	
		みずなのカラフルサラダ (フレンチしろドレッシング)	だいず		みずな あかパプリカ	きゅうり きパプリカ			ドレッシング			779	3.9	
		つくばのめぐみミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト こまつな	たまねぎ ヤーコン ひらたけ		こめマカロニ	油	ケチャップ コンソメ 塩 ローリエ こしょう				
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
		ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく		でんぶん みずあめ こむぎこ	油 ごま	ケチャップ しょうゆ 酒 コチュジャン 塩 こしょう		589	2.1	
		ナムル (しおちゅうかドレッシング)	かまぼこ		にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング			676	2.6	
		ワンタンスープ	ぶた肉 だいず		にら	たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ しょうが		こむぎこ でんぶん さとう	ごま油 ラー油	中華だし しょうゆ 塩 オイスターソース とりだし 酒 こしょう		845	3.1	

※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。  
 ※幼稚園は3日(火)から給食開始となります。

※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。

## 給食だより

＜9月の給食目標＞  
 マナーを守って楽しい給食にしよう

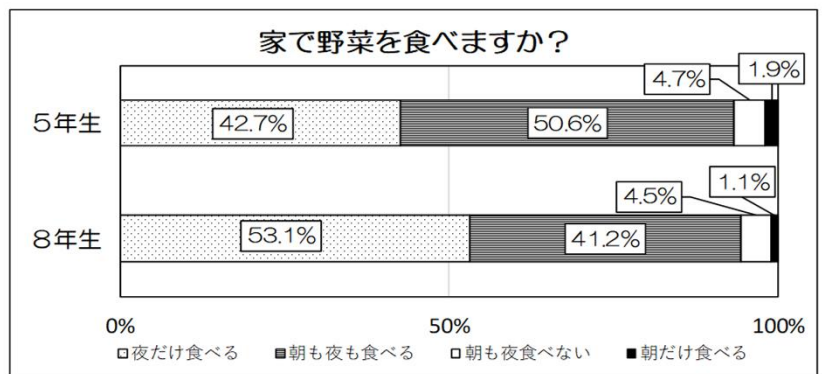
食事マナーとは、一緒に食べる人への思いやりの気持ちを行動や態度であらわすものです。例えば、背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べることができます。

### マナーよく食べるポイント

- ◇ 茶わんや汁わんを正しく持って食べる
- ◇ 口に食べ物を入れたまま話をしない
- ◇ 食べている途中で立って歩かない
- ◇ 食事にふさわしい会話をする

## 野菜をたくさん食べましょう！

国が推進する「健康日本21」では、野菜の摂取目標量は1日350g以上となっています。1日350g以上の野菜をとるためには、毎日3回の食事の中に積極的に野菜料理をとり入れる必要があります。  
 しかし、市内の5・8年生を対象とした調査では、毎食野菜を食べている人は少ないようです。1日3回、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけると、野菜不足を減らすことができます。



令和5年6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生対象)

イラスト:『家庭とつながる!新食育ブック①③』  
 小川万紀子監修 少年写真新聞社刊