

令和6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・要小学校・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						栄養価		
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
			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			
1	金	みそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ	ソフトちゅうかめん	油	味噌	504	2.7
		牛乳		牛乳						649	3.3
		あげぎょうざ (幼1こ、小中職2こ)	とり肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん	油	塩	834	4.3
		きりぼしだいこんサラダ (かんきつドレッシング)	かにかまぼこ	わかめ		きりぼしだいこん きゅうり キャベツ		ドレッシング			
5	火	ごはん					ごはん			580	1.6
		牛乳		牛乳						665	2.1
		ぶたにくのこうみやき	ぶた肉			しょうが にんにく ねぎ		ごま油	みそ しょうゆ みりん 酒	834	2.6
		ちくさあえ	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ		ごま	ごま和えの素		
		すいとんじる	とり肉		にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ にんにく ねぎ	すいとん		しょうゆ かつお節だし 煮干しだし 塩		
6	水	むぎごはん					むぎごはん			583	1.5
		牛乳		牛乳						667	1.9
		ユーリンチー	とり肉			しょうが ねぎ	でんぷん さとう	油 ごま油	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子	846	2.3
		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			
		ちゅうかふうコンスープ	ベーコン かまぼこ		ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ	でんぷん		チキンがらスープ しょうゆ 塩		
7	木	とうにゅうのクリームパンネ	とうにゅう とり肉			たまねぎ マツシュルーム えだまめ にんにく	パンネ	油	白ワイン シチューの素 塩 しょうゆ 洋風だし	598	1.9
		牛乳		牛乳						648	2.1
		バリツオーネ	とり肉 だいず			たまねぎ にんにく	こむぎこ でんぷん	油	トマトケチャップ 塩	791	2.6
		フロッキーとげんまいのサラダ (フレンチしろドレッシング)	ひよこまめ あおえんどう ツナ あかいんげん		フロッキー にんじん		げんまい	ドレッシング			
		ストロベリーロール※					ストロベリーロール				
8	金	ごはん					ごはん			582	1.8
		牛乳		牛乳						638	2.0
		ハンバーグふくれみかん おろしソースがけ	ぶた肉 とり肉 だいず			だいこん たまねぎ	でんぷん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん トマトケチャップ ふくれみかんちんび	813	2.5
		れんこんのサラダ (たまねぎドレッシング)	魚肉ソーセージ		こまつな	れんこん キャベツ		ドレッシング			
		とりごぼうじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ	さといも		かつお節だし 煮干しだし みそ		
11	月	ミルクパン					ミルクパン			500	2.0
		牛乳		牛乳						659	2.7
		しろみぎかなの レモンペッパーフライ	たら だいず				パンこ こむぎこ でんぷん	油 レモンペッパーオイル	塩	802	3.4
		フロッキーサラダ (イタリアドレッシング)			フロッキー にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング			
		はくさいとウインナーのスープ	ウインナー		ほうれんそう	たまねぎ はくさい	じゃがいも こめコマカロニ	油	塩 しょうゆ コンソメ		
12	火	ごはん					ごはん			551	1.3
		牛乳		牛乳						618	1.6
		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 にんにく しょうが	こむぎこ さとう	油 ラード	しょうゆ 塩 しょうゆ	814	2.0
		さといものちゅうかうまに	ぶた肉		にんじん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ グリンピース しょうが	さとう でんぷん さといも	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 ごま油 塩 中華だし		
		ゼリーあえ				みかん バインアップル	ゼリー(りんご)				
14	木	ごはん ひじきふりかけ		ひじきふりかけ			ごはん			523	2.1
		牛乳		牛乳						616	2.7
		ししやものなんぼんづけ (幼1こ、小中職2こ)	ししやも		ピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	757	3.2
		きりぼしだいこんのもの	ちくわ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん かつお節だし		
		こまつなのみそじる	あつあげ		こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ			煮干しだし かつお節だし みそ		
15	金	ごはん					ごはん			575	2.5
		牛乳		牛乳						693	3.2
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールウ カレーこ ケチャップ ソース しょうゆ	905	4.0
		とうふナゲット (幼1こ、小2こ、中職3こ)	とうふ			たまねぎ	さとう こむぎこ でんぷん	油	塩 ポークエキス		
		ふくじんづけあえ				ふくじんづけ もやし キャベツ きゅうり					
18	月	くらパン					くらパン			495	2.1
		牛乳		牛乳						652	3.0
		とりにくのこうそうパンこやき	とり肉			旬の食材 ごぼう・はくさい	パンこ こむぎこ	油 ノンエッグマヨネーズ	香草ミックスこ	817	3.6
		ごぼうサラダ (ごまクリームドレッシング)	ツナ		にんじん さやいんげん	ごぼう		ドレッシング			
		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 ぶなしめじ だいこん にんにく	こめコマカロニ	油	コンソメ 塩 しょうゆ		
19	火	キムチチゲうどん (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	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 しょうゆ	540	1.9
		牛乳		牛乳						663	2.8
		このはあげてんぶら (小2まで1こ、小3から2こ)	かまぼこ				こむぎこ	油		824	3.4
		ゆばのおひたし (げんえんわふうドレッシング)	ゆば		みずな にんじん	キャベツ		ドレッシング			
		ヨーグルト※		ヨーグルト							

教科連携メニュー

食育の日

茨城をたべよう week

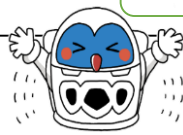


日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
20	水	ごはん 牛乳 ブルーベリーくろすぶた いそかあえ つくばやさいのしおこうじスープ	ぶた肉 のり こうやどろふ	牛乳	県内統一減塩メニュー しょうが にんにく れんこん ブルーベリー こまつな にんじん もやし キャベツ たくあん だいこん はくさい ぶなしめじ きくらげ ねぎ	ごはん	さつまいも さとう でんぶん 油	黒酢たまねぎドレッシング しょうゆ 酒 黒酢あんかけの素	591	1.7	
21	木	むぎごはん けんさんだいずのなつとう※ 牛乳 さばのしおやき こんぶあえ とうふとほうれんそうのみそしる	なつとう さば しおこんぶ とうふ	牛乳	和食の日 こまつな にんじん もやし えだまめ ほうれんそう ぶなしめじ ねぎ	ごはん	むぎ ごはん 塩 煮干しだし かつお節だし みそ	596	2.5		
22	金	つくばこめパン 牛乳 けんさんたまごでつくったオムレツ ブロッコリーとたこのいためもの キャロットポタージュ	牛乳	牛乳	こめこパン たまご たこ ブロッコリー たまねぎ にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし	こめこパン	さとう でんぶん 油 塩 酢 白ワイン しょうゆ シチューの素 コンソメ 塩 こしょう ローリエ	487	2.3		
25	月	ごはん 牛乳 ますのごまマヨやき ヤーコンのきんぴら やさいたっぷりとんじる	牛乳 ます かつおぶし ぶた肉 とうふ	牛乳	旬の食材 ヤーコン・れんこん にんにく にんじん こまつな れんこん しらたき にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	ごはん	ごま ノンエッグマヨネーズ 酒 ヤーコン さとう 油 酒 七味唐辛子 しょうゆ じゃがいも 油 みそ かつお節だし 煮干しだし	577	2.2		
26	火	ユメシホウにんじんパン※ 牛乳 ポークジンジャー みずなサラダ (サウザンアイランドドレッシング) つくばのめくみミルクスープ さつまいもプリン※	牛乳 ぶた肉 みずな にんじん とり肉 とうにゅう 牛乳 チーズ	牛乳	にんじんパン たまねぎ しょうが みずな にんじん キャベツ きピーマン にんじん こまつな ねぎ ぶなしめじ はくさい	にんじんパン	さとう 油 みりん しょうゆ 白ワイン ドレッシング 油 バター シチューの素 コンソメ 塩 こしょう	501	2.0		
27	水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル (かんこくナムルドレッシング) わかめスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんにく にんじん ほうれんそう もやし にんじん ねぎ えのきたけ	ごはん	でんぶん さとう 油 ドレッシング ごま油 ごま しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	550	1.8		
28	木	ごはん 牛乳 あつあげとやさいのいためもの なめたけあえ けんちんじる	牛乳 ぶた肉 あつあげ とり肉	牛乳	キャベツ もやし にんにく しょうが こまつな にんじん はくさい なめたけ れんこん こんにゃく だいこん ねぎ しょうが ごぼう	ごはん	さとう 油 オイスターソース しょうゆ 酒 塩 かつお節だし 煮干しだし しょうゆ 塩	530	1.3		
29	金	コッペパン 牛乳 コーヒーシロップ スラッピージョー コールスロー (コールスロードレッシング) きのこたっぷりスープ	牛乳 ぶた肉 だいたず ハム とり肉	牛乳	旬の食材 きのこ にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり ひらたけ ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ	コッペパン	コーヒーシロップ さとう パンこ 油 ドレッシング じゃがいも 油 しょうゆ 塩 チキンがらスープ 昆布茶	511	1.5		

○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られません。
 ○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14日(木)
 2年道徳 「かむかむメニュー」(かむかむメニュー)

給食だより



11月30日はつくば市民の日!

★11月の目標★

感謝の気持ちをもって食事をしよう

11/23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。



茨城県では、毎月20日を『いばらき美味しいおDay(減塩の日)』としています。給食では、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ています。今月は県内統一減塩メニューです。

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。

11月26日は「つくば市民の日メニュー」

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、水菜、小松菜、ぶなしめじなどを使ったつくばの恵みミルクスープなど、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。

11月26日使用予定のつくば市産食材

- ・ユメシホウにんじんパン (ユメシホウ小麦・にんじんペースト)
- ・はくさい ・みずな ・ねぎ ・こまつな
- ・ぶなしめじ ・さつまいもプリン (さつまいも)