

令和7年度



10月分献立表

(22回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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)	
1	水	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン					
		ケチャップにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ	油 ラード	ケチャップ 酢 みりん ポークエキス しょうゆ ソース 塩 こしょう	幼 432	2.3	
		だいずとさつまいものサラダ (わふうクリームドレッシング)	だいず	旬の味 「だいず」	ブロッコリー		さつまいも	ドレッシング		小 601	3.1	
		やさしいかボールのスープ	たら いか		にんじん こまつな	もやし ほししいたけ	はるさめ さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	中 738	3.9	
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ こむぎこ さとう でんぶん みずあめ	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	575	1.9	
		チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう	666	2.4	
		たまごいりちゅうかふうコーンスープ	たまご ベーコン		にんじん には	とうもろこし たまねぎ	でんぶん		中華だし 塩 こしょう	820	2.9	
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		さんまのかばやき	さんま	旬の味 「さんま」			さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒			
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	ドレッシング		643	1.9	
		おつきみじる	とり肉 たら あぶらあげ とうにゅう だいず		にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ	さといも でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し	735	2.2	
		おつきみゼリー				おつきみゼリー			914	2.7		
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	油	酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩 昆布だし	554	1.9	
		たくあんあえ			にんじん	もやし きゅうり たくあん		ごま		617	2.2	
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	780	2.7	
7	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
		ピビンバ	ぶた肉		あかバブリカ みどりバブリカ	きりぼしだいこん きバブリカ にんにく しょうが	さとう	油	しょうゆ 酒 コチュジャン 甜麺醤			
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)	かまぼこ		ほうれんそう	もやし		ドレッシング		584	2.1	
		わかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	はるさめ		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	650	2.5	
		ヨーグルト		ヨーグルト					809	3.0		
8	水	コッペパン(キャラメルクリーム)牛乳		牛乳			コッペパン キャラメルクリーム					
		とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん		さとう	油	ケチャップ 酒 ソース 塩	477	2.4	
		ごぼうとえだまめのサラダ (パンパングードレッシング)			にんじん	ごぼう えだまめ きゅうり		ドレッシング		590	2.9	
		コンソメスープ	ウインナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	ひよこまめ	油	コンソメ 塩 こしょう	731	3.6	
9	木	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし ほししいたけ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん でんぶん	油	みそ ラーメンスープの素 がらスープ みそ しょうゆ 塩			
		牛乳		牛乳						495	2.6	
		やきぎょうざ (幼:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉 とり肉 だいず		には	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	642	3.3	
		ツナとカリフラワーのサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん	カリフラワー えだまめ		ドレッシング		818	4.2	
10	金	キャロットパン					キャロットパン					
		のむヨーグルト(ブルーベリー)		のむヨーグルト								
		たらいそべフライ	たら	あおのり			パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう	440	2.0	
		かぼちゃのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			かぼちゃ いんげん にんじん			ドレッシング		589	2.7	
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ カリフラワー	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう	757	3.4		
14	火	ごはん 牛乳		牛乳	郡山市の郷土料理から「重(じゅう)」が登場します。 臭だくさんの汁物で、祝いの席などでよく食べられています。	ごはん						
		二郎まんじゅう (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		には	キャベツ たけのこ	こむぎこ みずあめ でんぶん さとう	ラード 油 ごま油	しょうゆ 塩 コチュジャン こしょう	511	1.7	
		こまつなのしそひじきあえ		しそひじき	こまつな ブロッコリー	とうもろこし				633	2.4	
		じゅう	さつまあげ ちくわ ほたて こうやどうふ		にんじん	こんにゃく たけのこ ごぼう わらび うわばみそう ふき しょうが	さといも		しょうゆ みりん 塩 だし昆布 かつお節	771	2.8	
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		とりにくのからあげ	とり肉	つくば市産食材 「つくばの恵みみそ汁」		しょうが にんにく	でんぶん	油	しょうゆ 酒	529	1.4	
		キャベツとコーンのサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		600	1.6	
		つくばのめぐみみそしる	とうふ		にんじん みずな	はくさい ねぎ ひらたけ			みそ かつお節 煮干し	748	2.0	
16	木	ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネ さとう	油	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう			
		ミニテーブルロール 牛乳		牛乳			ミニテーブルロール			526	2.0	
		しろみざかなフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)	たら	おきあみ あおのり			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	塩	668	2.5	
		かいそうサラダ (あおじドレッシング)		わかめ こんぶ すぎのり つのまた	にんじん	こんにゃく きゅうり			ドレッシング	787	3.0	
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		さばのしおこうじやき	さば	旬の味 「さば」				油	塩麴	522	1.7	
		おかかあえ(しょうゆ)	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ	596	2.0	
		さつまじる	とり肉		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく しめじ	さつまいも		みそ かつお節 煮干し	742	2.3	

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	からだのちようしをととのえるもの 3群 カロテン	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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
20	月	つくばしななよしカレーライス(ごはん)			かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん しめじ にんにく しょうが	ごはん しろいんげんまめ	油	カレールウ カレー粉	602	1.9
		ぶどうジュース	みんなで食べる学校給食の日				ぶどうジュース				
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩		
		はなやさいサラダ (クリーミーフレンチドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし きゅうり			ドレッシング		
		みかんゼリー					みかんゼリー				
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			547	1.8
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが	1年国語「サラダで元氣」	油	しょうゆ 酒 みりん		
		りっちゃんサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
22	水	なめこのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	770	2.7
		つくばこめパン 牛乳		牛乳				こめパン			
		やさしいコロッケ(ソース)	だいた		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	ソース 塩 こしょう		
		はなやさいのカラフルソテー	ツナ		ブロッコリー にんじん あかパプリカ みどりパプリカ	カリフラワー きパプリカ にんにく	旬の味 「さつまいも」	油	コンソメ 塩 こしょう		
23	木	さつまいものとうにゅうポタージュ	とり肉 とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	さつまいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ ローリエ 塩 こしょう	807	4.0
		ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し		
		牛乳		牛乳							
		きなこあげパン	きなこ				コッパン さとう	油	塩		
24	金	だいこんとじゃこのサラダ (ポン酢)		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	だいこん		油	ポン酢	743	4.2
		くらパン 牛乳		牛乳				くらパン			
		こもちしやもフライ (幼:1こ、小中職:2こ)	こもちしやも	旬の味 「ししやも」			パンこ こむぎこ	油	こしょう		
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん いんげん	とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
27	月	オニオンスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	788	3.4
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とうふステーキのそぼろあんかけ	とうふ ぶた肉			えのきたけ とうもろこし	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒		
		きりぼしだいこんとハムのサラダ (かんきつドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きりぼしだいこん			ドレッシング		
28	火	はくさいとごぼうのみそしる			にんじん	はくさい ねぎ ごぼう ほししいたけ			みそ かつお節 煮干し	734	2.5
		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				
		プレーンオムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢		
		グリーンサラダ (フレンチしドレッシング)			アスパラガス にんじん	きゅうり とうもろこし えだまめ			ドレッシング		
29	水	ポーキンチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ 赤ワイン ケチャップ ソース	791	3.5
		むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
		えびしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう みずあめ	油	塩 ほたてエキス こしょう		
		ちゅうかくらげのあえもの	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり とうもろこし		ごま			
30	木	マーボーどうふ	とうふ、ぶた肉 だいた		にんじん	ねぎ 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	甜麵醬 みそ しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし 豆板醤	877	2.8
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		わふうハンバーグ	ぶた肉 とり肉 だいた			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ラード 油	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう		
		やさしいしりしり	ツナ かつおぶし		こまつな にんじん	もやし			油		
31	金	じゃがいものみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し	782	3.0
		ピーンズパン 牛乳		牛乳			ピーンズパン				
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	油	塩		
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング		
31	金	チリピーンズ	ぶた肉 だいた		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも ひよこまめ しろいんげんまめ あおえんどうまめ あかえんどうまめ	油	ケチャップ ソース 赤ワイン チリパウダー 塩 こしょう	892	2.7

※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。

※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。

今月の地場産材

こまつな ねぎ れんこん しめじ なめこ ひらたけ にんじんペースト 米 米粉



お知らせ
右のQRコードから、
学校給食レシビがご覧
いただけます。



給食だより

10月20日(月)は『みんなで食べる学校給食』の日です!

今月の目標

『感謝の気持ちをもって食事をしよう』

食べ物は、もとはすべて生き物で、牛や豚、魚などの動物、米や野菜などの植物の命をいただいて、わたしたちは生きています。いただいた命を無駄にすることなく、感謝の気持ちをもって食べましょう。

食物アレルギーや宗教など、様々な理由で普段給食を食べていない人がいます。この日は、できるだけたくさんの方が食べられるよう、食物アレルギーの原因になることが多い「牛乳や乳製品」、「卵」、「肉類」、「魚介類」、「小麦製品」、「ナッツ類」などの特定原材料28品目を使用していません。

いつもは給食を食べていない人も、みんなと一緒に給食を楽しんでくれたら嬉しいです。