

令和7年度



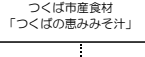
10 月分献立表

(22回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Aブロック(東幼 二の宮幼 東小 二の宮小 小野川小 柳橋小 谷田部小 谷田部中 谷田部東中)

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		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 カルテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		さばのしおこじやき	さば	旬の味「さば」				油	塩麴	幼 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	小 596	2.0
		さつまじる	とり肉		にんじん	だいこん ねぎ こんにやく しめじ	さつまいも		みそ かつお節 煮干し	中 742	2.3
2	木	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 (ハンパンジードレッシング)			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	ひよこめ	油	コンソメ 塩 こしょう	731	3.6
3	金	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		にら	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
6	月	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	643	1.9
		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		ドレッシング			
		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
7	火	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 しょうゆ ソース 塩 こしょう	432	2.3
		だいずとさつまいものサラダ (わふうクリーミードレッシング)	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		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	738	3.9
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		わふうハンバーグ	ぶた肉 とり肉 だいず			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	547	2.0
		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	昆布だし しょうゆ	628	2.4
		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
9	木	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							

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	からだのちょうしをとのえるもの 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)
21	火	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			こめこパン				
		やさいコロッケ(ソース)	だいず		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	507	2.5
		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	639	3.2
		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
22	水	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	カレールー カレー粉		
		ぶどうジュース					ぶどうジュース			602	1.9
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩	687	2.3
		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	870	2.9
		みかんゼリー					みかんゼリー				
23	木	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 しらす グリーンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	780	2.7
24	金	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 (あおじそドレッシング)		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
27	月	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	606	1.8
		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		680	2.1
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず		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	甜麺醬 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
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのからあげ	とり肉			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)		つくば市産食材 「つくばの恵みみそ汁」 	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
29	水	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	571	1.7
		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	705	2.1
		チリピーンズ									