

(22回) つくばほがらか給食センター谷田部

_			ち. にく	. ほわじ	こなるもの	主な材料と食品分類 からだのちょうしをととのえるもの		類 ちからやねつ	こなるもの	調味料他	栄養価 エネル 食	
日月	翟	献立名	ち、にく、ほね! 1群		2群	3群	こうしをととのえるもの 4群	5群	つになるもの 6群		ギー	食塩 相当量
1 -	7k .	ごはん 牛乳	たんぱ		無機質	カロテン	ビタミンC・その他	炭水化物	脂質		(kcal)	(g)
1	-	こはん 午孔 さばのしおこうじやき	さば	旬の頃	牛乳		+	ごはん	油	塩麹	幼 522	1.7
実りの私	il,	おかかあえ(しょうゆ)	かつおぶし	「さば.		ほうれんそう	もやし		7,54	しょうゆ	小 596	2.0
給食	ᅪ				<u> </u>	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく		 			
		さつまじる	とり肉		<u> </u>	にんじん	しめじ	さつまいも	<u> </u>	みそ かつお節 煮干し	中 742	2.3
2		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	<u> </u>	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				にんじん	ごぼう えだまめ きゅうり		ドレッシング		590	2.9
	ı	(バンバンジードレッシング)	+ 0 1			ほうれんそう	1 + 1 - 4 - 0 + 1 I	a	<u></u>		- 704	0.0
0 1	_	コンソメスープ	ウインナー			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
3 1		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	ほししいたけ しょうが	ソフトちゅうかめん でんぷん	油	みそラーメンスープの素 がらスープ みそ しょうゆ		
	- 1	牛乳			牛乳		にんにく	2,0,3,0	<u> </u>	塩	495	2.6
	ŀ	やきぎょうざ	ぶた肉とり		1 75	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	642	3.3
		(幼∶1こ、小中職∶2こ) ツナとカリフラワーのサラダ	だいず		 			さとう				
		(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	-	ごはん 牛乳			牛乳			ごはん	14.		_	
お月見	\neg F	さんまのかばやき はるさめサラダ	さんま	旬の味 「さんま		7	キャベツ きゅうり	さとう でんぷん	油	しょうゆ 酒	-	
給食		(ちゅうかドレッシング)	Luc: :			にんじん	とうもろこし	はるさめ	ドレッシング	<u> </u>	643	1.9
		おつきみじる	とり肉 たら あぶらあげ			にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ	さといも でんぷん	油	しょうゆ 酒 塩 かつお節	735	2.2
	-	おつきみゼリー	とうにゅう だ	いず	<u> </u>	1	 	さとう おつきみゼリー	 	煮干し	914	2.7
7 :	-	おうさみセリー はちみつパン 牛乳			牛乳		<u> </u>	はちみつパン	 	<u> </u>	514	2.7
	-	ケチャップにくだんご	とり肉 だい		<u> </u>	トマト	たまねぎ	さとう でんぷん	油 ラード	ケチャップ 酢 みりん ボークエキス	432	2.3
		(幼:1こ、小中職:2こ) だいずとさつまいものサラダ		旬の	· 以味			パンこ		しょうゆ ソース 塩 こしょう	-	
		(わふうクリーミードレッシング)	だいず	「だい	141	ブロッコリー		さつまいも	ドレッシング	1 . 5,4	601	3.1
	ŀ	やさいと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 でんぷん	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩こしょう	738	3.9
8 7	水,	ごはん 牛乳			牛乳			ごはん				
		わふうハンバーグ	ぶた肉 とり だいず	り肉			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	ラード 油	しょうゆ みりん 酢 塩こしょう	547	2.0
		やさいのしりしり	ツナ			こまつな にんじん	もやし		油	昆布だし しょうゆ	628	2.4
	L	じゃがいものみそしる	かつおぶしとうふ		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 ;	-	キャロットパン			,,,,,,,,,	1.2.00.0		キャロットパン		(// 200 印 点 0	702	3.0
	-	のむヨーグルト(ブルーベリー)			のむヨーグルト]	
		たらいそベフライ	たら		あおのり			パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油	塩 こしょう	440	2.0
デー給食	၂;	かぼちゃのサラダ				かぼちゃ いんげん		227 270370	ドレッシング	1	589	2.7
	-	(サウザンアイランドドレッシング) ポトフ	ウインナー		<u> </u>	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ カリフラワー	*ぬがい±.		コンソメ 塩 こしょう	757	3.4
10 1	_	ごはん 牛乳	,,,,,		牛乳	1.2.00.0		ごはん	 		131	3.4
		はるまき				にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ こむぎこ	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	575	1.9
	Ľ	w w & C			<u> </u>		11 -> 120100	みずあめ	/щ / I ⁻		. 5/5	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	でんぷん 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 べ-			にんじん にら	とうもろこし たまねぎ	でんぷん		中華だし 塩 こしょう	820	2.9
14	ı	むぎごはん 牛乳	 		牛乳	あかパ プロカ	きりぼしだいこん きパプリカ	むぎごはん	<u> </u>	しらか 滞 コエージン		
	L	ビビンバ	ぶた肉			あかパプリカ みどりパプリカ	さりはしたいこん さハノリカ 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
	ı	わかめスープ			わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	はるさめ	 	しょうゆ 中華だし 塩	650	2.5
	L	ヨーグルト			ヨーグルト		ほししいたけ		 	こしょう	809	3.0
15 7	-	コークルト			キ乳	1	<u> </u>	くろパン			009	3.0
		こもちししゃもフライ	こもちししゃ		旬の味「ししゃも」				油	こしょう	469	1.9
		(幼∶1こ、小中職∶2こ) ポテトサラダ	1000		00447		1217-		<u> </u>			
	L	(ノンエッグマヨネーズ)			<u> </u>	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		649	2.7
16	_	オニオンスープ ごはん 牛乳	ウインナー		井 型	にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム	⇒ı+ /	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	788	3.4
	۲.	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉		牛乳	-	しょうが 1年国語「サ	ごはん	油	しょうゆ 酒 みりん	547	1.8
教科連携メニュー	5 7	りっちゃんサラダ	ハム		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		/III ドレッシング		621	2.1
T	_	(げんえんわふうドレッシング)	かつおぶし 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
17 1		こもくうどん(ソフトめん)	とり肉			にんじんこまりな	ねぎ しめじ ほししいたけ	ハコトゲノ	 	しょうゆ みりん 酒 塩	770	2.7
	-		あぶらあげ		4上 101	ほうれんそう	143 しめし ほししいたけ	ソフトめん	 	かつお節 煮干し		
	- 1	牛乳 きなこあげパン	きなこ		牛乳	 	 	コッペパン さとう	油	塩	524 601	2.9 3.4
		だいこんとじゃこのサラダ			ちりめんじゃこ	ほうれんそう	だいこん	-/ -//	油	ポン酢	743	4.2
		(+゚・,+ド)	1	:	ングのかしやこ	にんじん	/_0/0	ごはん	/ш	#1	743	4.2
2011		(ポンず) デゖィ・ <u></u>	 		十回							
20 /	月;	ごはん 牛乳	とうふ ぶた		牛乳		えのきたけ とうもろこし	 	油ごま油	しょうゆ みりん 酒	528	1.8
20 /	月。	ごはん 牛乳 とうふステーキのそぼろあんかけ きりぼしだいこんとハムのサラダ			牛乳	[= 6,1° 6.	えのきたけ とうもろこし	 	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒	528 575	1.8
20 J	月。	ごはん 牛乳 とうふステーキのそぼろあんかけ	とうふ ぶた ハム		牛乳	にんじん	えのきたけ とうもろこし もやし きりぼしだいこん はくさい ねぎ ごぼう	 	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒	528 575 734	1.8 2.0 2.5

			主な材料と食品分類							栄養	多価
日	印記	献立名	ち、にく、ほね!	こなるもの	からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの			エネル	食塩
	唯		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	ギー (kcal)	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	グリンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん 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	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	つくばしなかよしカレーライス(ごはん)				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		
		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	<u>!</u>			
		フライドポテト	a constant				じゃがいも	油	塩	602	1.9
		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	687	2.3
		みかんゼリー					みかんゼリー	<u> </u>		870	2.9
23	不	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	<u> </u>	=t 7.11 / 1 . 5 /h		
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	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	じゃがいも	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	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	780	2.7
24	並	ペンネミートソース	ぶた肉 だいず			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	<u> </u>		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 でんぷん 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 でんぷん 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	7, 7 0,503	ごま		680	2.1
		マーボーどうふ	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	でんぷん 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 豆板醬	877	2.8
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		並似國		
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	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 「つくばの恵		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	ビーンズパン 牛乳		牛乳			ビーンズパン				
		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 でんぷん	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
		チリビーンズ	ぶた肉 だいず		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
30	木	ごはん 牛乳		牛乳		(じゅう)」が登場します。 常などでよく食べられています。	ごはん				
友好		ニラまんじゅう (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		にら	キャベツ たけのこ	こむぎこ みずあめ でんぷん 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
郡山		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			20.7	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	さといも		しょうゆ みりん 塩だし昆布 かつお節	771	2.8
31	金	ミルクパン 牛乳		牛乳		しょうが	ミルクパン	<u> </u>			†
٠,		プレーンオムレツ	たまご	170			でんぷん さとう	油	塩 酢	567	2.4
		グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり とうもろこし	2.0.50	ゲレッシング		671	2.8
		(フレンチしろドレッシング) ポークシチュー	ぶた肉		I- 4.1° 4.	えだまめ たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ 赤ワイン	791	3.5
	1		1	:	1	1111 A INVICE	1	:	ケチャップ ソース		1

※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。

今月の地場産食材

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、 学校給食レシピがご覧い ただけます。



給食だより

10月22日(水)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人が食べられるよう、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。

イラスト:『家庭とつながる!新食育ブック②③』 小川万紀子監修 少年写真新聞社刊