

令和7年度



10 月分献立表

(22回)



Aブロック(竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 並木小 葛城小 竹園東中)

桜学校給食センター

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・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)
1	水	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン				
		いかのレモンあげ	いか				でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン汁	幼 469	2.5
		コーンとえだまめのサラダ (フレンチレタスドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング		小 615	3.2
		トマトスープ	とり肉		にんじん いんげん トマト	にんにく たまねぎ		油	ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう	中 722	3.9
2	木	こおりやまブラックラーメン (ソフトちゅうかめん)	なると		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし メンマ	ソフトちゅうかめん	油	ブラックラーメンスープの素 がらスープ しょうゆ こしょう		
友好都市 郡山市 メニュー		牛乳		牛乳						504	3.5
		ねぎチャーシュー	ぶた肉 だいず			もやし ねぎ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 塩焼肉のたれ 中華だし こしょう 塩	615	4.3
		いかにんじん	するめ	こんぶ	にんじん		さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	815	5.6
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
お月見 給食		ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ だいこん にんにく しょうが	さとう	ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	534	1.4
		フルーツナタデココ				パイナップル	ナタデココ りんごゼリー			632	1.7
		いものこじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ こんにやく	さいいも		みそ 煮干し かつお節	783	2.0
6	月	ダイスチーズパン 牛乳		牛乳			ダイスチーズパン				
		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	油	塩	497	2.1
		れんこんとひじきのサラダ (あおじそドレッシング)	ツナ	ひじき	こまつな にんじん	れんこん			ドレッシング	623	2.7
		むぎのスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも おむぎ	油	コンソメ 塩 こしょう	787	3.4
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		チャプチェ	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ キャベツ にんにく	はるさめ さとう でんぶん	ごま油 油	しょうゆ 塩	528	1.9
		かんこくふうのりあえ (かんこくナムルドレッシング)	ハム	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		594	2.3
		ワンタンスープ	ぶた肉 だいず		にんじん こまつな	ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが	こむぎこ でんぶん	ラード 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう 酒 チキンエキス オイスターソース	753	2.8
8	水	ごもくごはん 牛乳	とり肉 あぶらあげ	こんにやく 牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう	油	しょうゆ みりん	532	2.6
		しおだれチキン	とり肉				さとう	油	塩焼肉のたれ 酒 レモン汁	607	3.0
		だいこんサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング		753	3.8
		はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ			みそ 煮干し かつお節		
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが		油	しょうゆ 酒 みりん	545	2.0
		ブロッコリーサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		620	2.3
		ちゃんぽんふうはるさめスープ	なると		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし たけのこ	はるさめ		ちゃんぽんスープの素 塩 こしょう	770	2.9
10	金	ごはん					ごはん				
目の愛護 デー		のむヨーグルト(ブルーベリー)		のむヨーグルト							
		マーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	みそ しょうゆ 甜面醬 中華だし オイスターソース 豆板醤 酒	612	2.0
		あげぎょうざ(2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう	684	2.4
		ちゅうかくらげサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり だいこん とうもろこし		ドレッシング ごま		846	2.8
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ホイコーロー	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	さとう でんぶん	油	みそ しょうゆ みりん 甜面醬 酒 中華だし 豆板醤 塩	519	2.0
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		589	2.4
		ちゅうかスープ	あつあげ	くきわかめ	にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ きくらげ	でんぶん	ごま油	塩ラーメンスープの素 塩 こしょう	745	2.9
15	水	やきそば	ぶた肉	あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	むしちゅうかめん	油	ソース 焼きそばソース オイスターソース 塩 こしょう		
		ミニくろパン 牛乳		牛乳			くろパン			553	3.1
		たこやき	たこ			キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ	油	かつおだし	657	3.8
		しばづけあえ	ちくわ		みずな にんじん	もやし しばづけ				792	4.8
16	木	なごやしめん(きしめん) (かつおぶし)	とり肉 かまぼこ あぶらあげ かつおぶし		にんじん ほうれんそう	ねぎ	郷土料理 【愛知県】	きしめん	しょうゆ みりん かつお節 こんぶだし 塩	546	2.8
		牛乳		牛乳						626	3.3
		かんてんサラダ (しおちゅうかドレッシング)		かんてん くきわかめ	こまつな にんじん	とうもろこし		ドレッシング		773	4.1
		きなこあげパン	きなこ				コッペパン グラニューとう	油	塩		
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		さばのみそに	さば	旬の味「さば」	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう でんぶん		みそ みりん	531	1.8
		ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま	ごま和えの素	583	2.0
		かきたまじる	たまご とうふ とり肉		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 煮干し かつお節 塩	748	2.6

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
20	月	ペーストキャロットパン 牛乳 にくだんごトマトソース (幼:1こ、小〜中職:2こ) マセドアンサラダ (わふうクリーミードレッシング) とうにゅうコーンポタージュ	とり肉 だいず	牛乳	トマト	たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	油 ラード	酢 ケチャップ しょうゆ 塩 ソース ポークエキス こしょう	432	1.3
					にんじん	きゅうり とうもろこし	さつまいも	ドレッシング		598	1.9
			とうにゅう ベーコン		にんじん	とうもろこし たまねぎ		油	塩 こしょう ローリエ	735	2.3
21	火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン かにかまサラダ (フレンチしるドレッシング) ABCスープ	とり肉	牛乳		にんにく	さとう	油	酢 ケチャップ ソース カレー粉	527	1.4
			かにかま		にんじん きパプリカ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		594	1.7
			ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		洋風だし 塩 こしょう	744	2.0
22	水	わかめごはん 牛乳 こもちししゃものフリッター (幼小1〜2:1こ、小3〜中職:2こ) りっちゃんサラダ (げんえんわふうドレッシング) とんじる	ししゃも 旬の味「ししゃも」	牛乳			わかめごはん			549	2.2
			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	パンこ こむぎこ	油	塩 こしょう	656	2.8
			ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しょうが にんにく	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節	802	3.4
23	木	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ みずなのサラダ (ごまドレッシング) わかめのみそしる	とり肉	牛乳		しょうが にんにく	ごはん			521	1.6
			ツナ		みずな にんじん	もやし	でんぶん	油	酒 しょうゆ	591	1.8
			とうふ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ		ドレッシング	みそ 煮干し かつお節	736	2.3
24	金	むぎごはん 牛乳 いわしのうめに ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) かぶのみそしる	いわし	牛乳		うめぼし	ごはん			547	1.8
					にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう 水あめ		しょうゆ 酢	600	2.0
			あぶらあげ		にんじん	かぶ ねぎ しめじ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	みそ 煮干し かつお節	735	2.2
27	月	ドッグパン 牛乳 やきロングウインナー (やさしいっぱいケチャップ) グリーンサラダ (イタリアンドレッシング) オータムポタージュ	ウインナー				ドッグパン		やさしいっぱいケチャップ	501	2.3
					アスパラガス	キャベツ きゅうり	旬の味「さつまいも」「くり」	ドレッシング		633	4.9
			とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし	さつまいも くり しろいんげんまめ	油	ホワイチチューの素 コンソメ 塩 こしょう	799	3.6
28	火	つくばしななよしカレーライス (ごはん) ぶどうジュース フライドポテト はなやさいサラダ (クリームフレンチドレッシング) みかんゼリー			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 ぶどうジュース じゃがいも	油	カレー粉	603	1.9
					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		油	塩	686	2.2
							みかんゼリー			871	2.8
29	水	つくばこめパン 牛乳 さけのアイオリふうパンこやき シーザーサラダ (シーザードレッシング) とりにくとだいずのメキシコに	さけ	牛乳		にんにく	こめこパン			529	1.8
					ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	パンこ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	レモン汁	684	2.4
			とり肉 だいず	旬の味「だいず」	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	でんぶん	油	ケチャップ 赤ワイン チリパウダー 洋風だし 塩 こしょう	858	3.0
30	木	ごはん 牛乳 だしまきたまご にくじゃが あつあげとひらたけのみそしる	たまご	牛乳			ごはん			545	1.8
			ぶた肉	しらたき	にんじん さやえんどう	たまねぎ しらたき ほししいたけ	さとう でんぶん		酢 しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし みりん	608	2.1
			あつあげ		にんじん	だいこん ひらたけ ねぎ ごぼう しょうが	じゃがいも さとう	油	しょうゆ さけ みりん	765	2.6
31	金	むぎごはん 牛乳 さんまのかばやき かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング) さんこんごさいのみそしる	さんま	旬の味「さんま」 わかめ こんぶ かつのまた かんてん すじのり			むぎごはん			605	1.8
					にんじん	もやし きゅうり にんにく とうもろこし	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒	650	2.0
					にんじん こまつな いんげん	だいこん はくさい ねぎ ごぼう しょうが		ドレッシング	みそ 煮干し かつお節	818	2.5

※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。
※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。

給食だより



10月28日(火)は「みんなで食べる学校給食の日」です

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ることができない人がいます。この日は、できるだけ多くの方が給食を食べられるように献立を工夫しています。

食物アレルギーの原因になることが多い「牛乳・乳製品」「卵」「小麦」「ナッツ類」などの特定原材料28品目を使用しません。また、一部の宗教で「食べることができないアルコール類を含む食品や調味料も使用しません。」

市内全ての公立幼稚園、小中学校、義務教育学校、中等教育学校で統一メニューとして提供します！



「つくば市なかよしカレー」にはつくば市で採れた新鮮な食材がたくさん使われています。



今月の地産産食材

お米、米粉、水菜、小松菜、ほうれん草(10/20〜)、ねぎ、しめじ、れんこん、ひらたけ、にんじんペースト



イラスト:「家庭とつながる!新食育ブック①③④」小川万紀子監修 少年写真新聞社刊