

令和7年度

11 月分献立表

(17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						調味料他	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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
4	火	むぎごはん					むぎごはん				
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						幼 534	2.2
		ポークソテー	ぶた肉			たまねぎ にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	小 618	2.7
		はなやさいのツナサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ		ブロッコリー アスパラガス	カリフラワー		ドレッシング		中 786	3.3
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
5	水	ちやめし					ごはん		しょうゆ 酒		
		牛乳		牛乳						588	2.7
		とりにくのカレーソースやき	とり肉				さとう	油	ソース 酒 カレー粉	671	3.2
		あおのりポテト		あおのり			じゃがいも	油	塩 こしょう	849	4.2
		おでん	あつあげ ちくわ しんじょ	こんぶ		だいこん こんにゃく	さとう		しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩		
6	木	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん にら	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	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						503	2.8
		じゃがバターちやきん	たまご			グリーンピース	じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	油 バター	かつおだし 塩	601	3.3
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	ささみ		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり		ドレッシング		785	4.2
7	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						537	1.7
		いかのチリソース	いか			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油	ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤	614	2.0
		ほうれんそうとくらげのあえもの	ちゅうかくらげ		にんじん ほうれんそう	もやし	はるさめ	ごま		767	2.5
		ひらひらワナタンスープ	とり肉		にんじん こまつな	ねぎ しめじ	ワナタン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
10	月	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳						588	1.8
		きんとんパイ	たまご				さつまいも こむぎこ さとう	油 マーガリン	塩	722	2.3
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)			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		868	2.8
		ミートボールのトマトに	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ ひらたけ	じゃがいも でんぶん みずあめ	油	ケチャップ 白ワイン コンソメ こし ょう 塩		
11	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						571	1.9
		えびしゅうまい(2こ)	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 ほたてエキス	631	2.1
		ハムのちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり キャベツ		ドレッシング		782	2.5
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ ほうさい たけのこ ほししいたけ しょうが	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし 塩		
12	水	あきのビーフカレーライス (ごはん)	ぎゅう肉		トマト	たまねぎ れんこん しめじ マッシュルーム にんにく しょうが	ごはん	油	カレールー カレー粉 ケチャップ ソース		
	いばらき 県産 メニュー	牛乳		牛乳						615	2.3
		いばらきけんさんオムレツ	たまご				さとう でんぶん	油	塩 酢	686	2.7
		さくらだこのサラダ (イタリアンドレッシング)	たこ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		863	3.3
14	金	ごもくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ しめじ	ソフトめん		しょうゆ かつお節 煮干し みりん 塩		
		牛乳		牛乳						482	2.6
	和食の日	やさいかきあげ	だいず		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩	601	3.1
		しおこんぶあえ	かまぼこ	しおこんぶ	にんじん あかパプリカ	もやし きゅうり				805	4.1
17	月	つくばこめこパン					つくばこめこパン				
		牛乳		牛乳						533	1.8
		とうふナゲット(2こ)	とうふ ひとりでい どうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぶん	油	みりん 塩 こしょう	666	2.4
		フルーツあえ	旬の味「さつまいも」「くり」			おうとう バインアップル	ぶどうゼリー			817	3.0
		くりとさつまいものチャウダー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも くり しろいんげんえだまめ	油	ホワイトシチューの素 洋風だし 塩 こしょう		
18	火	ごはん					ごはん				
	いばらき 美味しお Day 給食	牛乳		牛乳						586	1.6
		さばのどりからソース	さば			にんにく しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 豆板醤	670	2.0
		ごぼうサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう とうもろこし みずな		ドレッシング		829	2.4
		いばらきやさいのしおこうスープ	とうふ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ しめじ		油	塩こうじ しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
19	水	ユメシホウにんじんパン 牛乳		牛乳			ユメシホウにんじんパン				
	つくば 市民の日 メニュー	ぶたにくのバーベキューソース	ぶた肉				さとう		ソース りんごソース	512	2.2
		コーンとえだまめのサラダ (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー にんじん	とうもろこし えだまめ		ドレッシング		651	2.9
		はくさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	801	3.7
		つくばしさんさつまいもプリン					さつまいもプリン				

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		からだのちょ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				
20	木	ごはん					ごはん					
いばらき 美味しお Day 給食		牛乳		牛乳							543	1.7
		ガバオ	とり肉		ピーマン	たまねぎ れんこん しょうが にんにく	さつまいも	油	ガバオライスの素 オイスターソース 塩		613	2.0
		キャベツのカラフルサラダ (フレンチしろドレッシング)			こまつな にんじん	キャベツ きパプリカ		ドレッシング			775	2.4
		はるさめスープ	ぶた肉		にんじん みずな	たまねぎ しめじ しょうが	はるさめ	油 ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			
21	金	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							553	2.0
		さんまのにつけ	さんま	旬の味「さんま」		しょうが	さとう		しょうゆ		606	2.1
		みずなのおかかあえ (しょうゆ)	ささみ かつおぶし		にんじん みずな	もやし			しょうゆ		734	2.4
		みそけんちんじる	あぶらあげ	こんにゃく	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さといも	油	みそ かつお節 煮干し			
25	火	むぎごはん					むぎごはん					
		牛乳		牛乳							561	1.8
		ハンバーグきのこソース	ぶた肉 とり肉 だいず			たまねぎ しょうが えのき しめじ	さとう でんぶん パンこ	オリーブ油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう		639	2.1
		こまつなとかにかまのサラダ (わふうクリームドレッシング)	かににかまぼこ		こまつな	もやし		ドレッシング			776	2.6
		とうふとわかめのみそする	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			みそ かつお節 煮干し			
26	水	しょくパン(つくばしさんブルーベリージャム)			地産地消の日 つくば市産ブルーベリージャム、さつまいも、にんじん、みずな		しょくパン ブルーベリージャム					
		牛乳		牛乳							540	1.9
		とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう		695	2.6
		さつまいもサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん みずな	きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ			861	3.2
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	こめこマカロニ	オリーブ油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう			
27	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		いわしのなんばんづけ	いわし		ピーマン あかパプリカ	ねぎ	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子		582	1.5
		わふうサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム	こんぶ	こまつな	もやし		ドレッシング			628	1.8
		しょうがスープ	とり肉		にんじん	かぶ キャベツ ねぎ ひらたけ しょうが			中華だし 塩		777	2.1
		りんごゼリー					りんごゼリー					
28	金	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							504	1.8
		とりにくのしょうがやき	とり肉			しょうが	旬の味「れんこん」「ヤーコン」	油	しょうゆ 酒		574	2.2
		れんこんとヤーコンのガーリックいため	ベーコン		にんじん こまつな	れんこん にんにく	ヤーコン	油	コンソメ 塩 こしょう		720	2.7
		なめこのみそする	とうふ			たまねぎ なめこ ねぎ	さといも		みそ かつお節 煮干し			

※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

よくかむことの効果

食べすぎを防ぐ

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

脳の活性化

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

消化・吸収を助ける

よくかむと唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

虫歯の予防

かむことによって出た唾液の働きで、虫歯を予防します。



19日(水)は「つくば市民の日メニュー」です!

この日は、つくば市産のユメシホウ小麦とにんじんペーストを使った「ユメシホウにんじんパン」や谷田部地区でとれたはくさいを使った「はくさいのコンソメスープ」など、地元の食材がふんだんに使われています。また、つくば市でとれたさつまいもを使ったオリジナルデザート「つくば市産さつまいもプリン」が登場します! 地元のおいしい食材に感謝して、よく味わっていただきましょう。



つくば市民の日について

昭和62年(1987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。

今月の地場産食材



お米、ユメシホウ小麦、みずな、こまつな、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、しめじ、なめこ、ひらたけ、れんこん、ヤーコン