

令和8年度



9月分献立表



(19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	からだのちょうしをとるもの 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)
1	火	むぎごはん					むぎごはん			幼	-
		牛乳		牛乳						小	648
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	油	酢 しょうゆ かつお節 みりん 昆布だし 塩	中	803
		ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶた肉	かんてん	にんじん	しょうが たまねぎ きゃべつ レモン	さとう	油	酒 しょうゆ こしょう みりん 塩		3.2
		ぼうさいこんさいじる			にんじん	たまねぎ ごぼう こんにやく きりぼしだいこん ほししいたけ	さつまいも さとう でんぶん		かつお節 昆布だし 塩		
2	水	スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	油	マリナラソース ケチャップ ソース 白ワイン 塩 こしょう 洋風だし		
		テーブルロール					テーブルロール			561	2.3
		牛乳		牛乳						707	2.9
		タンドリーチキン	とり肉			にんにく しょうが		油	ターメリック ガラムマサラ 塩麹 ケチャップ 塩	896	3.7
		フレンチサラダ (フレンチしるドレッシング)			にんじん	きゃべつ とうもろこし		ドレッシング			
3	木	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		ほうれんそう	メンマ ねぎ とうもろこし	ソフトちゅうかめん		醤油ラーメンスープの素 塩 ガラスープ こしょう 酒 しょうゆ		
		牛乳		牛乳						580	3.5
		はるまき	とり肉 だいず		にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし たけのこ	こむぎこ はるさめ こなあめ さとう	油	しょうゆ 塩 こしょう	667	4.1
		ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゃべつ もやし きゅうり		ドレッシング		835	5.3
		ごはん					ごはん				
4	金	牛乳		牛乳						586	1.5
		さばのおこうじやき	さば				さとう	油	塩麹 みりん	640	1.8
		りっちゃんサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム こんぶ	にんじん		とうもろこし きゅうり きゃべつ		ドレッシング		808	2.2
		ごもくスープ	ぶた肉		にんじん ほうれんそう さやいんげん	ねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ	油	酒 ちゃんぽんスープの素		
		しよくパン いちごジャム					しよくパン いちごジャム			545	2.3
7	月	牛乳		牛乳						650	2.8
		さけのマヨネーズやき	さけ				パンこ	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 香草焼きシーズニング	811	3.6
		はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
		ジュリエンスープ	ウインナー		にんじん	だいこん セロリ たまねぎ		油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ		
		タコライス(ごはん)	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ごはん さとう	油	しょうゆ ケチャップ チリパウダー カレー粉 ソース コンソメ	557	1.7
8	火	牛乳		牛乳						634	2.0
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		801	2.6
		はるさめスープ	とり肉 だいず		にんじん にら	ねぎ ほししいたけ たまねぎ	はるさめ さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
		むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳						589	1.3
9	水	たちうおフライ	たちうお				パンこ こむぎこ	油	塩	645	1.5
		くきわかめとこんにやくのサラダ (げんえんわふうドレッシング)		くきわかめ	にんじん	こんにやく きゅうり きゃべつ		ドレッシング		815	1.8
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節		
		ミルクパン					ミルクパン			475	2.2
		牛乳		牛乳						643	3.1
10	木	たれつきにくだんご (幼小2こ、中職3)	とり肉 だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パンこ さとう でんぶん	油	しょうゆ 酢 みりん かつお節 塩	801	3.8
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		とうにゅうコーンポタージュ	ベーコン とうにゅう しらいんげん	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん こむぎこ さとう	油	ホタテだし コンソメ こしょう 塩 ホワイトシチューの素		
		ごはん					ごはん			602	1.6
		牛乳		牛乳						656	1.7
11	金	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが	でんぶん	ごま油 油	しょうゆ 酒	833	2.2
		はるさめサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	とうもろこし きゅうり えだまめ	はるさめ	ドレッシング			
		たまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ひらたけ			みそ かつお節 煮干し		
		コッペパン					コッペパン			486	1.6
		牛乳		牛乳						646	2.1
12	土	やさしいコロッケ	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 さとう	油	こしょう 塩	814	2.7
		とりにくのメキシコに	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ	油	白ワイン 塩 こしょう 洋風だし チリパウダー ケチャップ		
		フルーツポンチ				パインアップル おうとう	ナタデココ				
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						582	2.2
13	日	たらのサクサクあげ	すけそうだら				じゃがいも でんぶん	油	塩 こしょう	640	2.5
		れんこんのきんぴら	ぶた肉		さやいんげん にんじん	れんこん しらたき たけのこ	さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	808	3.1
		きのこじる	とり肉 とうふ あぶらあげ		にんじん	しいたけ ぶなしめじ ひらたけ なめこ ねぎ			煮干し かつお節 しょうゆ 酒		
		コッペパン					コッペパン			532	2.4
		牛乳		牛乳						664	3.2
14	月	とりにくのバーベキューソース	とり肉			しょうが ねぎ にんにく りんご	さとう	油	酒 しょうゆ 酢	831	4.0
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゃべつ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ			
		ボークシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	赤ワイン ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ソース こしょう		
		にくうどん (ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	ひらたけ ねぎ	ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	456	1.9
		牛乳		牛乳						594	2.4
15	火	だいがくいも (幼小2こ、中職3こ)					さつまいも さとう でんぶん	油 ごま	しょうゆ 酢	800	3.1
		ブロッコリーサラダ (わふうクリームドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	きゃべつ		ドレッシング			

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C・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)
18	金	ぶたどん(ごはん)	ぶた肉			しょうが たまねぎ ねぎ	さとう ごはん	油	酒 みりん しょうゆ 和風だし	581	1.6
		牛乳		牛乳							
		ちくわのいそべあげ (幼小1こ、中職2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油		646	1.8
		ほうれんそうのサラダ (パンパンジードレッシング)			ほうれんそう にんじん	とうもろこし だいこん		ドレッシング		865	2.5
24	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						586	2.2
		あかうおのごまみそやき	あかうお				さとう ごま油 ごま 油	みそ みりん		658	2.7
		マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ だいず		にんじん	しょうが ねぎ にんにく	でんぶん さとう 油 ごま油	しょうゆ 酒 味噌 醤油 豆板醤 オイスターソース 中華だし みそ		834	3.3
		わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	ほししいたけ ねぎ ひらたけ たまねぎ			中華だし 塩 こしょう しょうゆ		
25	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		うさぎがたハンバーグ	とり肉 だいず ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ラード	塩 こしょう しょうゆ	559	1.2
		ごまあえ			にんじん	もやし きゃべつ		ごま	ごま和えの素	612	1.4
		おつきみじる	とり肉 かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ			かつお節 酒 しょうゆ 塩	792	1.8
		おつきみゼリー					ゼリー				
28	月	くろパン					くろパン				
		牛乳		牛乳						495	1.5
		かぼちゃグラタン	おから とうにゅう だいずこ		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも さとう みずあめ		塩	613	1.9
		チキンサラダ (イタリアンドレッシング)	とり肉		にんじん	きゃべつ きパブリカ		ドレッシング		800	2.5
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ きゃべつ	マカロニ		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
29	火	ボークカレーライス(ごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも ごはん	油	カレールー カレー粉 ケチャップ ソース	569	2.3
		牛乳		牛乳							
		やさいかまぼこ	すけそうだら だいずこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん じゃがいも さとう	ラード	塩	635	2.7
		ふくじんづけあえ			にんじん	きゃべつ ふくじんづけ きゅうり				807	3.4
30	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						565	1.8
		しろみぎかなフライ(ソース)	すけそうだら				ハンコ こむぎこ	油	塩 ソース	628	2.1
		じゃがいもとひじきのカレーいため	とり肉	ひじき	にんじん ピーマン		じゃがいも さとう	ごま油	酒 しょうゆ カレー粉	812	2.7
		みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ			みそ 煮干し かつお節		

※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。
 ※幼稚園は2日(水)から給食開始になります。

※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。

防災の日献立

9月1日を含む一週間(8月30日から9月5日)は「防災週間」です。

防災週間には、災害への知識を深め、対処する心構えを身につけることを目的に、全国各地で防災についての講演会や展示会、防災訓練が行われます。

給食に登場する防災根菜汁は、加熱の必要がない非常食です。災害が発生すると、食品の入手が困難になってしまいますので、いざという時に備えて、普段から食品を備蓄しておくようにしましょう。

ジオパーク献立

9月15日(火)は、筑波山周辺地域がジオパークに認定されていることにちなんで、「ジオパーク給食」を提供します。つくば市を含む筑波山周辺地域の石岡市、笠間市、かすみがうら市、桜川市、土浦市の6市が認定されており、これらの市は、石・土・水の恵みが豊かな地域として知られています。

給食で提供するきのこ汁には、筑波山地域でとれたしめじ、ひらたけ、なめこを使用しました。



★お知らせ★

右の二次元コードから、学校給食レシピがご覧いただけます。



令和7年度6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生保護者対象)より

家庭での食育について

家庭は基本的な生活習慣を身に付け、健康で豊かな食生活を送るための基礎を築く場です。食事での会話やお手伝いなどを通して、食に対する関心を高めたり、達成感を得たりすることができます。しかし、毎日のことなので全てをいつも「完璧に！」を目指すと思われがちです。できる日にできることを楽しみながらすることが長く続く秘訣です。毎日の食卓から、子どもたちの健やかに生きる力を育みましょう。

～スモールステップからつかむ生涯の健康～

☆ステップ1☆ 食卓での会話を家族で楽しもう！

☆ステップ2☆ 調理や準備、片づけで「一緒に」を増やしてみよう！

☆ステップ3☆ できる日にできることをやってみよう！

「食事のマナーやあいさつを教えている」と答えた方は97%、「給食にはつくば市や茨城県でとれた食べ物が使われているのを知っている」と答えた方は89%という結果でした。

右のQRコードから、食生活アンケートの結果がご覧になれます。他にもつくば市のホームページには給食レシピや給食紹介動画などがあります。ぜひご家族でご覧ください。



<9月の給食目標>

マナーを守って楽しい給食にしよう

食事マナーは、一緒に食べる人への思いやりの気持ちを行動や態度で表すものです。日頃から意識をして、自然とできるように身につけられると素敵ですね。

身につけよう！
正しい食事のマナー



- 食事のあいさつをする。
- 背筋を伸ばして、足の裏を床につけて座る。
- ごはん茶碗や汁椀は手で持って食べる。
- 箸や食器を正しい持ち方で持つ。
- 大声で話したり、口の中に食べ物が入ったまま話さない。

みんなが気持ちよく、おいしく楽しい食事はひとり一人の心がけからはじまります。