

令和8年度



9月分献立表



(19回)



Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 さくら小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

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	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)
1	火	むぎごはん 牛乳 あつやきたまご ぶたにくのしょうがレモンいため ぼうさいこんさいじる	たまご	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ きやべつ レモン 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	むぎごはん さとう でんぶん さとう さつまいも さとう でんぶん		酢 しょうゆ かつお節 みりん 昆布だし 塩 酒 しょうゆ こしょう みりん 塩 かつお節 昆布だし 塩	幼 - 小 648 中 803	- 2.8 3.2
2	水	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん) 牛乳 はるまき ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぶた肉 なんと	牛乳	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	580 667 835	3.5 4.1 5.3
3	木	ミルクパン 牛乳 たれつきにくだんご (幼小2こ、中職3) ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) とうにゅうコーンポタージュ	とり肉 だいず	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ たまねぎ きゅうり	ミルクパン パンこ さとう でんぶん じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう		しょうゆ 酢 みりん かつお節 塩 ノンエッグマヨネーズ ホタテだし コンソメ こしょう 塩 ホウワシチューの素	475 643 801	2.2 3.1 3.8
4	金	ごはん 牛乳 たらのサクサクあげ れんこんのきんぴら きのこじる	すけそうだら ぶた肉	牛乳	にんじん	れんこん しらたき たけのこ しいたけ ぶなしめじ ひらたけ なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう		塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 煮干し かつお節 しょうゆ 酒	582 640 808	2.2 2.5 3.1
7	月	しよくパン いちごジャム 牛乳 さけのマヨネーズやき はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング) ジュリエンスープ	さけ	牛乳	にんじん	カリフラワー とうもろこし だいこん セロリ たまねぎ	しよくパン いちごジャム 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 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	545 650 811	2.3 2.8 3.6
8	火	ぶたどん(ごはん) 牛乳 ちくわのいそべあげ (幼小1こ、中職2こ) ほうれんそうのサラダ (パンパンジードレッシング)	ぶた肉 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ しらたき	さとう ごはん こむぎこ		酒 みりん しょうゆ 和風だし	581 646 865	1.6 1.8 2.5
9	水	スパゲッティナポリタン テーブルロール 牛乳 タンドリーチキン フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)	ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが きやべつ とうもろこし	スパゲッティ テーブルロール		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 ターメリック ガラムマサラ 塩麹 ケチャップ 塩	561 707 896	2.3 2.9 3.7
10	木	むぎごはん 牛乳 たちうおフライ 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) とんじる	たちうお くきわかめ	牛乳	にんじん	こんにやく きゅうり きやべつ だいこん ごぼう こんにやく	むぎごはん パンこ こむぎこ		塩 みそ 煮干し かつお節	589 645 815	1.3 1.5 1.8
11	金	ポークカレーライス(ごはん) 牛乳 やさいかまぼこ ふくじんづけあえ	ぶた肉 すけそうだら だいずこ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし きやべつ ふくじんづけ きゅうり	じゃがいも ごはん でんぶん じゃがいも さとう		カレールー カレー粉 ケチャップ ソース 塩 ラード	569 635 807	2.3 2.7 3.4
14	月	くろパン 牛乳 かぼちゃグラタン チキンサラダ (イタリアンドレッシング) ミネストローネ	おから とうにゅう だいずこ とり肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん トマト	たまねぎ きやべつ きパブリカ たまねぎ きやべつ	くろパン じゃがいも さとう みずあめ でんぶん こめこ		塩 ドレッシング ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	495 613 800	1.5 1.9 2.5
15	火	ごはん 牛乳 さばのおこうじやき りっちゃんサラダ (げんえんわふうドレッシング) ごもくスープ	さば ハム こんぶ	牛乳	にんじん	とうもろこし きゅうり きやべつ	ごはん さとう		塩麹 みりん 酒 ちゃんぽんスープの素	586 640 808	1.5 1.8 2.2
16	水	にくうどん (ソフトめん) 牛乳 だいがくいも (幼小2こ、中職3こ) ブロッコリーサラダ (わふうクレーミードレッシング)	ぶた肉 あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー にんじん	ひらたけ ねぎ きやべつ	ソフトめん さつまいも さとう でんぶん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	456 594 800	1.9 2.4 3.1
17	木	タコライス(ごはん) 牛乳 コールスローサラダ (コールスロードレッシング) はるさめスープ	ぶた肉 とり肉 だいず	牛乳	にんじん トマト にんじん にとら	たまねぎ にんにく きやべつ きゅうり とうもろこし ねぎ ほししいたけ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ さとう でんぶん		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 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	557 634 801	1.7 2.0 2.6

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		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			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				
18	金	ごはん						ごはん		586	2.2	
		牛乳		牛乳						658	2.7	
		あかうおのごみそやき	あかうお			教科連携メニュー 5年社会 「これからの食料生産とわたしたち」		さとう	ごま油 ごま油	みそ みりん		
		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	地産地消献立 「ひらたけ」 	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ 酒 味噌 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		
24	木	ごはん						ごはん		602	1.6	
		牛乳		牛乳						656	1.7	
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが	旬の食材 「えだまめ」	でんぶん	ごま油 油	しょうゆ 酒		
		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		833	2.2
		たまねぎのみそじる	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		
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	コッペパン						コッペパン				
		牛乳		牛乳							486	1.6
		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	646	2.1
		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 ケチャップ こしょう 洋風だし チリパウダー 塩	814	2.7
		フルーツポンチ				パインアップル おうとう		ナタデココ				
29	火	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳							565	1.8
		しろみざかなフライ(ソース)	すけそうだら					パンこ 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 ビーマン			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		
30	水	コッペパン						コッペパン				
		牛乳		牛乳							532	2.4
		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	664	3.2
		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		831	4.0
		ポークシチュー	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		

※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4日(金)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

<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。

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。

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。食事中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！」を目指すと思切れてしまいます。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いただけます。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。

