

令和8年度



10 月分献立表

(21回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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	からだのちよ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)
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
地産地消 の日		とうふステーキそぼろあんかけ	とうふ とり肉 だいず		つくば市産食材「あかパプリカ、水菜」		さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース	517	2.2
		みずなとたくあんのあえもの			あかパプリカ にんじん みずな	たまねぎ しょうが もやし たくあん				600	2.7
		かまぼことはくさいのスープ	かまぼこ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ しょうが			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	737	3.4
2	金	きのこたつぷりうどん (ソフトめん)	ぶた肉		にんじん こまつな	なめこ れんこん こんにやく ひらたけ ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し		
地産地消 の日		牛乳		牛乳						535	2.6
		きなこいも (幼小:2こ、中職:3こ)	きなこ		つくば市産食材 「なめこ、ひらたけ」		さつまいも さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酢	613	3.1
		もやしとちくわのポンずあえ (ポンず)	ちくわ		にんじん にら	もやし			ポン酢	841	4.0
5	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
		ふっくらやきかまぼこ	たら だいず		にんじん 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	油 ラード	塩	593	1.6
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシブレイク ケチャップ 赤ワイン ソース 塩	680	2.0
		フルーツナタデココ				パイナップル	あおりんごゼリー ナタデココ			844	2.3
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		あげきょうざ (幼:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉 だいず		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ラード 油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	560	1.7
		だいこんとわかめのサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ	にんじん	だいこん とうもろこし			ドレッシング	674	2.2
		とうがんのちゅうかスープ	あつあげ		にんじん にら	たまねぎ とうがん	でんぶん		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	802	2.5
		アロエヨーグルト		アロエヨーグルト							
7	水	しよくパン(りんごジャム)					しよくパン りんごジャム				
		牛乳		牛乳						502	2.5
		モロサクサクフライ	モロ だいずこ			にんにく	とうもろこしこ さとう でんぶん	油	塩 パプリカパウダー こしょう	637	3.2
		まめとささみのサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいず とり肉	旬の味 「だいず」	こまつな にんじん	たまねぎ		ドレッシング		781	4.1
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
目の愛護 デー給食		さばのみりんぼし	さば			旬の味 「さば」	さとう	油	しょうゆ みりん	569	1.8
		ほうれんそうとたまごのソテー	ウインナー たまご		にんじん ほうれんそう		でんぶん	油	コンソメ 塩 こしょう	653	2.2
		だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ			みそ かつお節 煮干し	816	2.7
9	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
		タンドリーチキン	とり肉			にんにく しょうが	さとう	油	ケチャップ 酒 カレー粉 レモン果汁 塩 パプリカ粉 こしょう	465	2.1
		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	キャベツ とうもろこし きゅうり	旬の味 「しめじ、さつまいも」	ドレッシング		600	2.6
		さつまいもとしめじのポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	さつまいも	油	ホワイトシチューの素 洋風だし ローリエ 塩 こしょう	751	3.3
13	火	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
		とうにゅうコロッケ	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	502	1.9
		ツナとカリフラワーのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ツナ		にんじん いんげん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		626	2.4
		にくだんごとひよこまめのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ	ひよこまめ でんぶん みずあめ	油	洋風だし しょうゆ 塩 こしょう	782	3.0
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		たまごのやさいあんかけ	たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース えのきたけ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酢 オイスターソース 塩	540	1.9
		じゃこのカルちゃんサラダ (バンバンジードレッシング)		ちりめんじゃこ	こまつな にんじん いんげん	だいこん とうもろこし		ドレッシング 油		608	2.2
		とうふとたけのこのちゅうかスープ	とうふ とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぶん		がらスープ しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう	747	2.6
15	木	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳						566	1.7
		しろみずかなのチリソース	バス	給食で初登場の白身魚です！	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	油	ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤	644	2.0	
		りっちゃんサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	ドレッシング			805	2.5
		なめこじる	あつあげ		にんじん	ねぎ なめこ ほししいたけ	教科連携メニュー 1年国語「サラダでげんき」		しょうゆ かつお節 煮干し 酒 塩		
16	金	ピタパン 牛乳		牛乳	ピタパンに「スラッピージョー」をはさんでたべましょう！		ピタパン			537	2.5
		スラッピージョー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	ひよこまめ さとう	油	ケチャップ 洋風だし ソース 塩 こしょう	639	3.0
		コロコロポテトサラダ (コーンクリームドレッシング)			ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング		714	3.5
		むぎのスープ	とり肉		にんじん いんげん	たまねぎ カリフラワー	おおむぎ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ぶたにくとキャベツの しおこんぶいため	ぶた肉	しおこんぶ	こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	563	1.9
		ごぼうとツナのサラダ (わふうクリームドレッシング)	ツナ		にんじん ブロッコリー	ごぼう		ドレッシング		641	2.2
		あつあげとれんこんの ごまみそしる	あつあげ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ れんこん		ごま	みそ かつお節 煮干し	809	2.8

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	火	ごはん					ごはん				
いばらき 美味しお Day		牛乳		牛乳						562	1.7
		さんまのさっぱりソース	さんま	旬の味「さんま」		たまねぎ にんにく	さとう でんぶん	油	酢 しょうゆ	652	2.0
		わかめとこまつなのあえもの		わかめ	こまつな にんじん	とうもろこし	みずあめ		塩 昆布だし	821	2.5
		ぐだくさんとうにゅうじる	とうふ とり肉 とうにゅう		にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ しめじ しょうが		油	みそ 塩 かつお節 煮干し		
21	水	つくばこめこパン					こめこパン				
		牛乳		牛乳						476	2.5
		とりにくのマヨネーズやき	とり肉		あかパプリカ パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	塩麹 唐辛子 こしょう ローズマリー オレガノ	622	3.2
		きりぼしだいこんとツナのサラダ (わふうフレンチドレッシング)	ツナ		こまつな	キャベツ きりぼしだいこん		ドレッシング		780	4.1
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ はくさい	あかいんげんまめ マカロニ		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
実りの秋 給食		ハンバーグきのこソース	とり肉 だいず		にんじん	えのきたけ ほししいたけ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん パンこ	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 赤ワイン こしょう	577	1.9
		れんこんサラダ (ごまドレッシング)			にんじん こまつな	れんこん とうもろこし		ドレッシング		632	2.2
		いものこじる	旬の味 「さといも」	さつまあげ		だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも	ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し	784	2.7
23	金	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				
		メンチカツ	ぶた肉 とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	油	しょうゆ 塩 こしょう	489	2.1
		はなやさいサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		657	2.8
		ジュリエンスープ	ウインナー		にんじん	だいこん セロリ	じゃがいも	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	792	3.5
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		チャブチェ	ぶた肉		こまつな にんじん	ほししいたけ しょうが にんにく	はるさめ さとう	油	しょうゆ 酒	533	2.0
		だいこんとほうれんそうのナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん ほうれんそう	だいこん		ドレッシング		606	2.3
		ひらひらワタンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	ワタタン	油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	763	2.8
27	火	つくばしななよしカレーライス (ごはん)			にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ ごぼう なす しめじ にんにく しょうが	ごはん しろいんげんまめ アセロラジュース	油	カレー粉 塩		
みんなで食べる学校給食の日		アセロラジュース					アセロラジュース			551	1.8
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩	638	2.2
		みずなのフレンチサラダ (クリームフレンチドレッシング)			みずな にんじん	キャベツ れんこん とうもろこし			ドレッシング	822	2.8
		マスカットゼリー					マスカットゼリー				
28	水	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン				
		牛乳		牛乳						545	2.3
		トマトグラタン	だいず			にんにく	じゃがいも こめこ みずあめ でんぶん さとう	油	ケチャップ 塩	663	2.9
		キャベツのカラフルサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ		あかパプリカ	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング		868	3.9
		はくさいのとうにゅうクリームに	とうにゅう ベーコン		にんじん	はくさい しめじ ねぎ えだまめ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ポークしゅうまい (幼:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉 だいず			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ごま油	塩 ほたてエキス こしょう	497	1.8
		あぶらあげとこまつなのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	あぶらあげ		こまつな にんじん	とうもろこし きゅうり		ドレッシング		600	2.4
		かぶのすりがしじる	なると	わかめ	にんじん かぶのは	かぶ ねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し	725	2.8
30	金	びりからにくうどん (ソフトめん)	ぶた肉		にんじん トマト には	もやし ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	ソフトめん でんぶん さとう	油	みそラーメンスープの素 がらスープ みそ 酒 酢 しょうゆ 豆板醤 塩	533	3.2
		牛乳		牛乳						622	3.6
		しょうゆたまご	たまご						しょうゆ 酒	797	4.3
		はくさいとはるさめのサラダ (ちゅうかドレッシング)				はくさい とうもろこし きゅうり	はるさめ	ドレッシング			

※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月の目標★
感謝の気持ちをもって
食事をしよう

自然の恵みから、私たちは色々な食べ物をいただいています。

自然の恵みを
いただきます!

春夏秋冬・・・旬の食べ物が味わえる
肥沃な大地・・・おいしい農産物が育つ
ゆたかな海・・・様々な魚が食べられる
きれいな川・・・おいしい米が実る

今月の地場産食材

お米、米粉、なめこ、しめじ、ひらたけ、みずな、ねぎ、
赤パプリカ、れんこん、ほうれんそう(27日使用分)

イラスト:「家庭とつながる!新食育ブック①②③④」小川万紀子監修 少年写真新聞社

10月27日は「みんなで食べる学校給食の日」です!

食物アレルギーなどの理由で、普段給食を食べることができない人がいます。この日は、できるだけ多くの人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「牛乳や乳製品」「卵」「肉類」「魚介類」「小麦製品」「ナッツ類」を使用していません。

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ています。

☆☆献立☆☆

つくば市なかよしカレーライス
アセロラジュース
フライドポテト
水菜のフレンチサラダ
マスカットゼリー

「つくば市なかよしカレーライス」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。