

令和8年度



10 月分献立表



(21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	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ぶたにくのわふうケチャップいため	ぶた肉			キャベツ たまねぎ	さとう	油	ケチャップ しょうゆ 酒	幼 541	1.5
		だいこんサラダ	ツナ		にんじん こまつな	だいこん きゅうり		わふうドレッシング		小 618	1.9
		かぶとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	かぶ たまねぎ ひらたけ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	中 782	2.2
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		さばのみそに	さば	旬の食材 「さば」			さとう でんぶ		みそ みりん	559	2.0
		とうふのサラダ (クリーミーごまドレッシング)	とうふ		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし		クリーミーごまドレッシング		611	2.2
		かきたまじる	とり肉 たまご		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも でんぶ		しょうゆ 塩 かつお節 煮干し	786	2.7
5	月	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン				
		とりにくのケチャマヨやき	とり肉					ノンエッグマヨネーズ 油	ケチャップ 塩 こしょう	516	1.9
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	ベーコン		にんじん あかパプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		シーザーサラダドレッシング		648	2.4
		パンブキンポタージュ		牛乳 なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし		バター	洋風だし 塩 こしょう	817	3.0
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		わふうにくだんご(2こ)	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	油	しょうゆ みりん 酢 かつお節 塩	589	2.1
		ぶたにくとしらたきのすきに	ぶた肉			しらたき ごぼう ねぎ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	658	2.4
		とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	816	2.9
7	水	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン				
		やさいコロッケ	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶ	油	塩 こしょう	548	1.9
		ツナサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		688	2.4
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいず		トマト にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	油	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	868	3.1
8	木	カレーなんばん (ソフトめん)	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ ごぼう	ソフトめん	油	カレーール しょうゆ 酒 みりん かつお節 煮干し		
		牛乳		牛乳	教科連携メニュー 1年国語「サラダで元氣」				みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	563	2.4
		やきつくね	とり肉			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	油		654	2.8
		りっちゃんサラダ	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		げんえんわふうドレッシング		876	3.7
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		さけのもみじやき	さけ		にんじん	目の愛護デー		ノンエッグマヨネーズ 油	塩 こしょう	640	1.4
		かぼちゃとブロッコリーのサラダ			かぼちゃ ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ		コーンクリームドレッシング		707	1.7
		あげなすのみそしる	あぶらあげ		にんじん	なす はくさい ねぎ		油	みそ かつお節 煮干し	873	2.1
		ブルーベリータルト					ブルーベリータルト				
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ウインナー (幼小:2こ、中職:3こ)	ウインナー							591	1.5
		はなやさいサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		イタリアンドレッシング		653	1.7
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 デミグラスソース 赤ワイン	850	2.2
14	水	つくばこめこパン (いちごジャム)					こめこパン いちごジャム				
		牛乳		牛乳						585	2.3
		さばのガーリックトマトソース	さば		トマト	にんにく	さとう でんぶ	油	ケチャップ ソース 塩	709	3.0
		ほうれんそうのサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	きゅうり とうもろこし		コーンクリームドレッシング		878	3.9
		チキンスープ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ		油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
15	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	568	1.6
		ごぼうとれんこんのサラダ (クリーミーごまドレッシング)			にんじん	ごぼう れんこん きゅうり		クリーミーごまドレッシング		620	1.8
		いものこじる	とり肉		にんじん こまつな	ねぎ ひらたけ	さといも		しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し	772	2.3
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのこめこあげにんじんソース	とり肉		にんじん	しょうが	こめこ さとう	油	ケチャップ 酒 ソース 塩	594	1.5
		サウザンアイランドサラダ			にんじん みずな	キャベツ きゅうり		サウザンアイランドドレッシング		647	1.6
		つくねときのこのスープ	とり肉 だいず			はくさい たまねぎ ねぎ ひらたけ	でんぶ さとう		コンソメ 塩 こしょう	816	2.0
19	月	きれめいりまるパン 牛乳		牛乳			まるパン				
		ハンバーグてりやきソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ 旬の食材 「さつまいも」	さとう でんぶ ばんこ こむぎこ	油 ラード	しょうゆ みりん 酒 ガラスープ 塩	534	2.1
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロドレッシング		652	2.7
		さつまいものミネストローネ	とり肉 しろいんげんまめ		トマト にんじん	たまねぎ はくさい	さつまいも さとう	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	839	3.5
20	火	ごはん 牛乳		牛乳	旬の食材「さんま」		ごはん				
		けんさんさんまのかばやき	さんま				でんぶ さとう	油	しょうゆ 酒	645	1.8
		こまつなのあえもの			こまつな にんじん	もやし		たまねぎドレッシング		696	2.0
		つくばどりとこんさいのみそしる	とり肉		にんじん	れんこん ごぼう ひらたけ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	824	2.3

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)
21 水	しおラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん	油	塩ラーメンスープの素 中華だし こしょう	499	2.8
	牛乳		牛乳						652	3.5
	しょうろんぼう (幼:1個、小中職:2こ)	ぶた肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう	ラード 油	しょうゆ オイスターソース みりん 塩 こしょう	829	4.4
	もやしナムル (ナムルドレッシング)			にんじん	もやし えだまめ きゅうり とうもろこし		ナムルドレッシング			
22 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			564	1.9
	メンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	油	ソース しょうゆ 塩 こしょう	618	2.1
	はるさめサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	しおちゅうかドレッシング		805	2.6
	えびだんごのみそしる	すけそうだら えび あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ たまねぎ	でんぶん さとう	ラード	みそ 酒 かつお節 煮干し 塩 こしょう		
23 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			682	1.9
	チキンチキンごぼう(2こ)	とり肉			ごぼう えだまめ にんにく しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん 酒 塩麹	755	2.2
	かいそうサラダ (あおじドレッシング)		わかめ こんぶ のまた かんてん すぎのり	にんじん	もやし とうもろこし きゅうり	郷土料理 「山口県」	あおじドレッシング		922	2.6
	さつまいものみそしる	あぶらあげ		にんじん いんげん	こんにゃく ねぎ	さつまいも		みそ かつお節 煮干し		
26 月	スパゲッティミートソース	ぶた肉		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	油	ケチャップ 塩 こしょう	621	2.3
	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			670	2.6
	ハムステーキ	ハム					油		818	3.2
	グリーンサラダ			アスパラガス ブロッコリー	キャベツ		かんきつドレッシング			
27 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			636	1.6
	とうふナゲット(2こ)	とうふ だいず いとうりだい とうにゅう			たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	油	みりん 塩 ポークエキス	705	1.8
	ちくわのサラダ (わふうフレンチドレッシング)	ちくわ		ほうれんそう	もやし とうもろこし		わふうフレンチドレッシング		876	2.1
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 昆布だし		
28 水	くりごはん 牛乳		牛乳			ごはん くり		酒 しょうゆ	600	2.2
	けんさんあつやきたまご	たまご		実りの秋給食		さとう でんぶん	旬の食材 「くり」	かつおだし 昆布だし しょうゆ 酢 塩	673	2.5
	さつまいものそばろに	ぶた肉		にんじん	ねぎ	さつまいも さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒	854	3.1
	なめこのみそしる	とうふ		にんじん ほうれんそう	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し		
29 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			556	1.4
	やきぎょうざ (幼小:2こ、中職:3こ)	ぶた肉 とり肉 だいず			キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	ラード	しょうゆ 塩 こしょう	614	1.7
	あつあげとはくさいのちゅうかに	あつあげ		にんじん	はくさい えだまめ たけのこ ねぎ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース	798	2.1
	ちゅうかスープ			にんじん	たまねぎ たけのこ だいこん えのきたけ ほししいたけ		ごま油	中華だし 塩 こしょう		
30 金	つくばしなかよしカレーライス (ごはん)	しろいんげんまめ		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しめじ なす にんにく しょうが	ごはん	油	カレー粉	551	1.8
	アセロラジュース					アセロラジュース			638	2.2
	フライドポテト					じゃがいも	油	塩	822	2.7
	みずなのフレンチサラダ (クリーミーフレンチドレッシング)			みずな にんじん	れんこん とうもろこし		クリーミーフレンチドレッシング			
	マスカットゼリー					マスカットゼリー				

※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られません。

《今月の地場産食材》

米、米粉、にんじんペースト、さといも、水菜、小松菜、ねぎ、
ほうれんそう、れんこん、しめじ、なめこ、ひらたけ

★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。

給食だより

<10月の給食目標>

感謝の気持ちをもって食事をしよう

私たちは動物や植物の命をいただくことで生きています。また、農業、漁業、畜産業をはじめ、私たちのものに食品が届くまでに多くの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをしましょう。

『いただきます』

自然の恵みや、生き物の命をいただいて、自分の命をつないでいることへの感謝の気持ちを表します。

『ごちそうさま』

生産者や調理をしてくれ人、給食当番さんなど、食に関わる人への感謝の気持ちを表します。

10月29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・乳製品」「卵」「肉類」「魚介類」「小麦製品」「ナッツ類」などの特定原材料29品目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をたくさん使っています。