

令和8年度



(18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 とり肉	2群 無機質 無機質	3群 カロテン にんじん	4群 ビタミンC・その他 たまねぎ にんにく しょうが きゅうり きばプリカ だいこん	5群 炭水化物 ソフトフランスパン さとう	6群 脂質 油 ごま油 フレンチしろドレッシング		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
2	月	バインミー きれめいりソフトフランスパン とりチリ(幼1こ、小中2こ) カラフルサラダ (フレンチしろドレッシング)	世界の献立 「ベトナム」 	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ セロリ たけのこ たまねぎ とうもろこし もやし ほししいたけ しょうが にんにく	ビーフン	油 	豆板醤 ケチャップ 酢 しょうゆ	幼 421	2.1
		牛乳 ビーフンスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ セロリ たけのこ たまねぎ とうもろこし もやし ほししいたけ しょうが にんにく	さとう	油	中華だし しょうゆ 塩ラーメンスープの素	小 632 中 747	2.8 3.5
4	水	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん なら	キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトちゅうかめん	油	みそラーメンスープの素 しょうゆ がらスープ 塩	610 708 896	2.5 3.0 3.9
		牛乳 きなこあげパン りっちゃんサラダ	牛乳 きなこ かつおぶし ハム	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン さとう	油 げんえんわふうドレッシング	塩		
5	木	むぎごはん 牛乳 チャーシュー カルシウムサラダ (わふうフレンチドレッシング) こんさいのみそしる	いい歯の日 メニュー ぶた肉 あげちりめん あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ かぶ だいこん ごぼう	むぎごはん さとう	ごま油 わふうフレンチドレッシング 	酒 みりん しょうゆ みそ かつお節 煮干し	563 641 777	1.8 2.1 2.4
6	金	むぎごはん 牛乳 たれつきにくだんご (幼小2こ、中3こ) あげじゃがきんぴら はくさいのみそしる	むぎごはん 牛乳 とり肉 だいず ぶた肉 あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん にんじん いんげん にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ しらたき ごぼう はくさい ねぎ だいこん	むぎごはん パンこ さとう でんぶん じゃがいも さとう	油 油 油 	しょうゆ みりん 酢 かつお節 塩 酒 みりん しょうゆ 塩 和風だし 七味唐辛子 みそ 煮干し かつお節	573 639 824	1.7 2.0 2.6
9	月	ちやめし 牛乳 はるまき フルーツナタデココ おでん	牛乳 だいず とり肉 あつあげ ちくわ はんぺん	牛乳	にんじん にんじん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ おうとう パインアップル ナタデココ だいこん こんにやく	ごはん こむぎこ さとう はるさめ こなあめ りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうにゅうゼリー	油 ごま油 ショートニング	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩	580 647 793	2.6 2.9 3.5
10	火	ごはん 牛乳 いかのレモンあげ いんげんのおかかあえ ぎゅうにくいりやまがたいもに	郷土料理献立 「山形」 いか あじつけおかか 牛肉 あつあげ	牛乳	いんげん にんじん にんじん	しょうゆ レモン キャベツ きゅうり ごぼう だいこん まいたけ ねぎ こんにやく しょうが	ごはん でんぶん さとう	油 油 	しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 昆布だし	562 644 786	1.8 2.1 2.5
11	水	ターメリックライス のむヨーグルト(ストロベリー) コロッケ インディアンサラダ (すりおろしにんじんドレッシング) キーマカレー	ターメリックライス のむヨーグルト だいず ぶた肉 だいず ひよこまめ	のむヨーグルト	にんじん にんじん にんじん にんじん	グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり きばプリカ きばプリカ しょうが にんにく たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	油 油 油	ターメリック 塩 しょうゆ すりおろしにんじんドレッシング カレー粉 カレールウ	641 724 923	2.0 2.3 2.9
12	木	ごはん 牛乳 チャブチェ ナムル (かんこくナムルドレッシング) わかめスープ	世界の献立 「韓国」 ぶた肉 とうふ なんと	牛乳	にんじん なら ほうれんそう にんじん にんじん	にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ たまねぎ ねぎ	ごはん はるさめ さとう でんぶん	油 ごま油 油 かんこくナムルドレッシング	塩 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ 中華だし ケチャップ 塩 赤ワイン 洋風だし ソース しょうゆ	514 578 731	2.1 2.4 2.9
16	月	ナポリタン つくばこめミルクパン 牛乳 チキンナゲット(幼小2こ、中3こ) コールスローサラダ	ウインナー 牛乳 とり肉 だいず	牛乳	トマト にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ れんこん ひらたけ もやし ねぎ えのきたけ	スパゲッティ さとう つくばこめミルクパン コーンスターチ パンこ こむぎこ コーングリッツ	オリーブ油 油 油 ラード 油 コールスロードレッシング	ケチャップ 塩 赤ワイン 洋風だし ソース しょうゆ しょうゆ 塩 チキンスープ	599 704 825	2.5 2.9 3.5
17	火	ごはん 牛乳 つくね(2こ) いばらきパパイアのピリからいため なめこのみそしる	ごはん 牛乳 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん なら にんじん こまつな	ねぎ パパイア ごぼう しらたき なめこ ねぎ	ごはん でんぶん さとう さとう	油 油	しょうゆ ナツメグ しょうゆ 和風だし 酒 七味唐辛子 みそ 煮干し かつお節	566 618 747	1.6 1.9 2.2
18	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそやき いばらきやさしいため にらたまじる	茨城を 食べよう week なめこのみそしる	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	牛乳	ピーマン にんじん にんじん なら	れんこん ひらたけ もやし ねぎ えのきたけ	ごはん さつまいも さとう 油 でんぶん	酒 しょうゆ みそ みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 かつお節 煮干し カレールウ 減塩しょうゆ 和風だし かつお節 煮干し 塩	614 676 846	2.0 2.3 2.8
19	木	ひらうちカレーうどん (ゆできしめん) 牛乳 みずなとかにかまのサラダ おさつフライ	ぶた肉 あぶらあげ かにかまぼこ	牛乳	にんじん こまつな にんじん みずな	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ もやし きゅうり	きしめん さつまいも さつまいも さとう	油 油 油 	あおじそドレッシング	552 669 877	2.2 2.6 3.3

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)
20	金	ごはん 牛乳		牛乳	地産地消献立 みずな ごまつな ねぎ		ごはん			654	1.7
		さんまのふくれおろしソース	さんま		しゅんぎく れんこん	だいこん たまねぎ	でんぶん	油	しょうゆ みりん 福来みかん陳皮	716	1.9
		にほんいちサラダ			ふくれみかんちんぴ		さつまいも	たまねぎドレッシング		863	2.1
		ぶたにくとしゅんぎくのすきに	ぶた肉	とうふ	にんじん しゅんぎく	しらたき はくさい ねぎ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
24	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			526	1.5
		ぶりのさいきょうやき		ぶり			さとう		みそ 酒 みりん	600	1.8
		ほうれんそうのおひたし (しょうゆ)	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	えのきたけ もやし			しょうゆ	722	2.1
		みずなのすましじる	とり肉	とうふ	わかめ	にんじん みずな	ほししいたけ		塩 しょうゆ 酒 かつお節 昆布だし		
25	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			529	2.7
		つくばどりのこうそうパンこやき	とり肉					ノンエッグマヨネーズ	香草パン粉ミックス	639	3.3
		かいそうサラダ	つくば市民の日 メニュー		わかめ こんぶ つのまた かんてん すずのり	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	イタリアンドレッシング		785	4.2
		つくばきのこのトマトスープ		ウィンナー	にんじん トマト パセリ	たまねぎ ひらたけ ぶなしめじ	マカロニ	コンソメ 塩 こしょう			
26	木	ルーローハン(ごはん)		ぶた肉	チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぶん	ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース	601	1.9
		牛乳		牛乳					減塩しょうゆ 塩 酒 みりん	670	2.1
		しょうゆたまご		たまご						828	2.5
		はるさめサラダ		ハム	にんじん	もやし とうもろこし きゅうり	はるさめ	しおちゅうかドレッシング			
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			582	1.7
		にいがたタレかつ		とり肉			さとう こむぎこ パンこ でんぶん	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩	691	2.1
		えだまめサラダ (クリーミーごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ		クリーミーごまドレッシング		821	2.4
		とんじる	ぶた肉	とうふ	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し		
30	月	しょくばん (つくばしさんブルーベリージャム)					しょくばん ブルーベリージャム			546	1.9
		牛乳		牛乳						728	2.6
		ハンバーグバーベキューソース	とり肉	とうふ	にんじん	たまねぎ りんご	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	油 ラード	ソース 塩 しょうゆ がらすープ 酒		
		おんやさいサラダ (わふうクリーミードレッシング)			かぼちゃ にんじん ブロッコリー	えだまめ とうもろこし		わふうクリーミードレッシング		872	3.1
30	月	さつまいもポタージュ	とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも さとう	油	ホワイトシチューの素 塩 こしょう コンソメ		

※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。



11月の給食目標「よくかんで食事をしよう」

よくかんで食べることは、体に良い働きがあります。
そのため、普段から意識してたくさんかむようにしましょう。

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

よくかむとだ液が出て、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だ液の働きで、虫歯を予防します。

いばげスタイルとは

茨城県が推進する、野菜をたっぷり食べて高血圧を予防するための取り組みです。

野菜に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。

11月18日(水)の献立はカリウムの多いさつまいもや、ピーマンなど沢山の野菜を取り入れた献立になっています。

毎日の食事に野菜を取り入れ健康な体づくりを目指しましょう。



11月30日はつくば市民の日

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、筑波町と茎崎町も加わり、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。

つくば市民の日メニュー

11月25日(水)は「つくば市民の日メニュー」です！
この日は、つくば市でとれたにんじんを使った「ユメシホウにんじんパン」や、きのこを使った「つくばきのこのトマトスープ」など、地元の食材がふんだんに使われています。また、つくば市のお米を使ったオリジナルデザートが登場します！
つくば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。

今月の茨城県産食材

パパイア さつまいも ごぼう さんま ゆできしめん
豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 牛乳 ししいたけ

今月のつくば市産食材

米 こまつな ひらたけ ぶなしめじ
ねぎ れんこん みずな しょうが 七味唐辛子
福来みかん陳皮 しゅんぎく なめこ
ユメシホウにんじんパン ブルーベリージャム

11月24日は「和食の日」

和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。
日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定しました。