

令和2年度

10月分献立表 (22回)



Cブロック(東幼 二の宮幼 桜幼 吾妻幼 東小 二の宮小 小野川小 栄小 九重小 吾妻小 谷田部東中 桜中 吾妻中)

つくばほがらか給食センター谷田部

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	3群 カロテン	からだのちょうしをととのえるもの 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	木	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			661	1.6	
		たらのいそペフライ(ソース)	たら	あおのり		パンこ こむぎこ	油	ソース	732	1.9	
		ゆでえだまめ			えだまめ				908	2.4	
		おつきみじる	とり肉 かまぼこ あぶらあげ		にんじん ごまつな	だいこん ねぎ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布		
2	金	ココアパン				ココアパン			526	2.5	
		牛乳		牛乳					671	3.1	
		とりにくのパークソース	とり肉			たまねぎ りんご しょうが にんにく	さとう 油	しょうゆ 酒 酢	839	3.9	
		むぎのサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	グリーンピース とうもろこし	おおむぎ	ドレッシング			
5	月	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	こめこマカロニ		コンソメ 塩 こしょう		
		ごもごごはん	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ	ごはん さとう こむぎ	油	しょうゆ 酒 塩 みりん カキエクス チキンエクス かつお節 煮干し	572	2.7
		牛乳		牛乳					648	3.2	
		いわしのみぞれに わかめサラダ (あおじそドレッシング)	いわし			だいこん しょうが	さとう でんぶ		しょうゆ みりん 塩 酢	800	3.9
6	火	さつまじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう	さつまいも		みそ かつお節 煮干し		
		パンズパン				パンズパン			646	2.0	
		コーヒー牛乳		コーヒー牛乳					763	2.8	
		チキンカツカツ	とり肉				パンこ こむぎこ でんぶ	油	塩	895	3.5
7	水	はなやさいサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
		ジュリエンスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん セロリ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
		ごはん のりふりかけ	かつおぶし	のり		旬の味「ししゃも」	ごはん さとう でんぶ		塩 抹茶	584	2.6
		牛乳		牛乳					643	3.0	
8	木	こもちししゃものこみソース (2ヶ)	こもちししゃも			ねぎ りんご しょうが にんにく	パンこ こむぎこ さとう	油	しょうゆ 酒 酢 塩	788	3.6
		こんにゃくサラダ (こみしおドレッシング)			にんじん	キャベツ こんにゃく きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		はるさめスープ	とり肉 なると だいず		にんじん いら	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ パンこ でんぶ さとう	ごま油 ラード 油	しょうゆ 中華だし 塩 みりん こしょう		
		ななうらんどん (ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん いんげん	だいこん れんこん こんにゃく ほししいたけ	ソフトめん でんぶ さとう		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	568	2.6
9	金	牛乳		牛乳					654	3.0	
		やさいのかきあげ			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩	817	3.8
		ハムサラダ (フレンチしろドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		ごはん					ごはん			557	2.3
12	月	牛乳		牛乳					663	2.7	
		こまつなまんじゅう (効:1ヶ、小中職:2ヶ)	ぶた肉		こまつな	キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが	こむぎこ	ラード ごま油	しょうゆ 塩	815	3.3
		かまぼこサラダ (ちゅうかドレッシング)	かまぼこ		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
		とうふのちゅうかに	とうふ とり肉 ちくわ		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが	でんぶ	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩		
13	火	ごはん					ごはん		699	1.7	
		牛乳		牛乳					767	2.0	
		さんまのピリからソース	さんま			しょうが にんにく	さとう でんぶ	油	しょうゆ 酒 トウバンジャン	955	2.4
		みずなのごまサラダ (かおりごまドレッシング)	とり肉	のり	にんじん みずな	キャベツ		ドレッシング			
14	水	とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し		
		しよパン くらめきなこクリーム					しよパン くらめきなこクリーム			627	1.9
		牛乳		牛乳					738	2.4	
		とうにゅうグラタン	とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	こめこ じゃがいも みずあめ さとう	油	塩	860	3.0
15	木	カリフラワーサラダ (たまねぎドレッシング)				カリフラワー キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
		マセドアンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ セロリ		油	コンソメ 白ワイン 塩 ローリエ こしょう		
		ごはん					ごはん			650	2.1
		牛乳		牛乳					731	2.5	
16	金	かいせんぼうぎょうぎ	いか えび たら とり肉 だいず			キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ でんぶ さとう	油 ラード	しょうゆ 塩	907	2.9
		マーボーなす	ぶた肉 だいず		にんじん	なす たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶ さとう	油 ごま油	みそ しょうゆ 中華だし トウバンジャン 塩		
		コーンとたまごのちゅうかスープ	たまご ベーコン とうふ		にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ	でんぶ		中華だし 塩 こしょう		
		ビタミン 牛乳		牛乳			ビタミン			600	1.7
19	月	スパニッシュオムレツ	たまご とり肉		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶ さとう	油	酢 塩	635	1.9
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし	クルトン	ドレッシング			
		とりにくとだいずのメキシコ	とり肉 だいず		にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	でんぶ	油	ケチャップ 赤ワイン 洋風だし チリパウダー 塩 こしょう	750	2.1
		くりのとうにゅうムース	くりのムース						旬の味「茨城県産栗」		
19	月	ごはん					ごはん		607	1.6	
		牛乳		牛乳					692	1.9	
		ぶたにくとごぼうのあまから	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	845	2.3
		すきこんぶサラダ (パンパンジードレッシング)	ツナ かつおぶし	こんぶ	にんじん	もやし		ドレッシング			
19	月	やきいも(2ヶ)					さつまいも さとう	油	しょうゆ		
		むぎごはん					むぎごはん			615	2.2
		牛乳		牛乳					689	2.6	
		ほっけのみりんやき	ほっけ		トマト		さとう みずあめ	油	しょうゆ みりん	867	3.3
19	月	たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん					
		がんもどきのものに	がんもどき とり肉		にんじん	たまねぎ たけのこ こんにゃく しめじ えだまめ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		

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 βカロテン	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)												
20	つくばしなやかカレーライス(ごはん)			にんじん	たまねぎ	れんこん	ごぼう	ごはん	カレー粉	586	1.9											
	アセロラジュース			ほうれんそう	しょうが	にんにく		アセロラジュース														
	ハッシュドポテト	みんなで食べる学校給食の日			たまねぎ			じゃがいも	油	650	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	カリフラワー			ドレッシング		808	2.8										
	わなしゼリー							ゼリー														
21	ドッグパン							ドッグパン		541	2.1											
	牛乳		牛乳																			
	スティックハンバーグ(やさしいつばいケチャップ)	とり肉	だいず		たまねぎ	にんにく	しょうが	でんぶん	さとう	ラード	油	665	2.7									
	ブロッコリーとまめのサラダ(かんきつドレッシング)	だいず		ブロッコリー	にんじん					ドレッシング		808	3.3									
	やさいとむぎのスープ	ウイナー		にんじん	たまねぎ	とうもろこし		じゃがいも	おむぎ	油	コンソメ	塩	こしょう									
22	しょうゆラーメン(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉	わかめ	にんじん	もやし	とうもろこし	ねぎ	しょうが	ソフトちゅうかめん		がらスープ	酒	しょうゆ	ラーメン	スープ	塩	654	3.0				
	牛乳		牛乳																			
	きんとんパイ	たまご						さつまいも	さとう	こむぎこ	マーガリン	油	塩			763	3.6					
	こまつなとじゃこのサラダ(かんこくナムルドレッシング)	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	こまつな	にんじん						ドレッシング	油	塩			958	4.6					
23	ブルーベリーパン				目の愛護デー給食			ブルーベリーパン										558	1.8			
	牛乳		牛乳																			
	ぶたにくのラタトゥイユソース	ぶた肉		トマト	たまねぎ	ズッキーニ	なす	きパプリカ	にんにく		油	ケチャップ	白ワイン	コンソメ	塩	こしょう		612	2.2			
	コロコロポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	たまねぎ	とうもろこし			じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		塩	こしょう			710	2.6					
26	はくさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	はくさい	たまねぎ	マッシュルーム		マカロニ	油	コンソメ	塩	こしょう									
	ごはん							ごはん											610	1.9		
	牛乳		牛乳																			
	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが	にんにく			でんぶん	油		しょうゆ	酒						685	2.1		
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	えだまめ			さとう	ごま	油	しょうゆ	酒	一味唐辛子					864	2.7		
27	なめこじる	とうふ	あぶらあげ	にんじん	こまつな	なめこ	ねぎ					みそ	かつお節	煮干し								
	ごはん							ごはん														
	牛乳		牛乳		旬の味「さば」																	
	さばのしおこうじカレーやき	さば						さとう	油		しおこうじ	カレー	こ						636	1.4		
	ごぼうとツナのサラダ(かおりごまドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう	きゅうり					ドレッシング								691	1.6		
28	すましじる	とり肉	はんぺん	わかめ	にんじん	たまねぎ	ほししいたけ					しょうゆ	酒	塩	かつお節	だし昆布			864	2.1		
	ごはん							ごはん														
	牛乳		牛乳																			
	とうふステーキそぼろあんかけ	とうふ	ぶた肉			えのきたけ	グリーンピース		さとう	でんぶん	油	ごま油	しょうゆ	みりん	酒				583	2.1		
	ブロッコリーのおかかあえ(しょうゆ)	かつおぶし		ブロッコリー	にんじん	キャベツ							しょうゆ						675	2.6		
29	どさんこじる	さけ	あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ	とうもろこし		じゃがいも	油		みそ	ラーメン	スープ	の素	しょうゆ			837	3.3		
	つくばこめパン				地産地消メニュー			こめパン														
	牛乳	つくば地産地消の日			「パプリカとたこのサラダ(パプリカ)」																	
	メンチカツ(ソース)	ぶた肉	だいず		たまねぎ			パンこ	こむぎこ	さとう	でんぶん	油	塩	こしょう	ナツメグ	ソース			774	3.0		
	パプリカとたこのサラダ(イタリアンドレッシング)	たこ		あかパプリカ	キャベツ	きゅうり	きパプリカ				ドレッシング								972	3.6		
30	パンキンとりのポタージュ	ベーコン		牛乳	かぼちゃ	にんじん	パセリ	たまねぎ	えだまめ	くり	バター	油	米粉	ホワイトシチュー	の素	コンソメ	塩	こしょう				
	ごはん							ごはん														
	牛乳		牛乳																			
	はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	キャベツ	しょうが	ほししいたけ	はるまき	でんぶん	こめこ	こむぎこ	さとう	こなめ	油	ラード	しょうゆ	みりん	塩	ポークビヨン		620
30	ちゅうかくらげサラダ	くらげ	だいず	にんじん	キャベツ	きりぼしだいこん		さとう	ごま	ごま油		しょうゆ	塩	唐辛子					718	1.8		
	フォー	とり肉		にんじん	こまつな	たまねぎ	えのきたけ	ほししいたけ	しょうが	フォー	油		しょうゆ	中華だし	塩	酒	こしょう		866	2.2		

※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。 ※鶏卵は「たまご」と表記します。
 ※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。 ※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。

今月の地場産物


みずな・こまつな・しょうが
はくさい・キャベツ・あかパプリカ
ごぼう・ねぎ・きゅうり
しめじ・なめこ

※ありがとうございますをこめて、つくばの食材を味わいましょう!

地産地消メニューの紹介

『パプリカとたこのサラダ』
 【材料】・キャベツ 120g
 ・きゅうり 40g
 ・赤パプリカ 25g
 ・黄パプリカ 25g
 ・ゆでたこ 40g
 ・お好みのドレッシング 適量

【つくり方】
 ①野菜はよく洗い、キャベツは1cm幅の短冊切りに、きゅうりは輪切りに、パプリカは薄くスライスする。
 ②たこは、食べやすい大きさに切る。
 ③野菜はそれぞれゆでて水気をしぼり、冷蔵庫で冷やす。
 ④たこと野菜を混ぜ合わせ、ドレッシングをかけて完成。



給食だより

10月の目標

自然の恵みに感謝しよう

自然の恵みによって、私たちはいろいろな食べ物をいただくことができます。

《自然の恵みを「いただきます!」》

- 春夏秋冬がある … 旬の食べ物が味わえる
- 肥沃な大地がある … おいしい農作物が食べられる
- 豊かな海がある … ささまざまな魚が食べられる
- きれいな川がある … おいしい米が実る
- 山や森林がある … 山菜やきのこがとれる

食べ物を粗末にしないようにしましょう!

大切な食べ物も残してしまうとごみになります。日本では毎日、大量の食べ物のごみになっていて、食べ物を育ててくれる自然を汚しています。

～ ～ こんなことに気を付けよう ～ ～

- 作り過ぎ、買い過ぎをしない
- 野菜等の皮をむき過ぎない
- 賞味期限の早いものから食べる
- 好き嫌いをしない

《Cブロック》

10月20日はみんなで食べる学校給食の日です

みんなで食べる学校給食の日では、できるだけたくさんの方が食べられるよう、食物アレルギーの原因となることが多い「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。さらに、一部の宗教で使うことができない、アルコールを含む食品や調味料も使用していない献立となっています。

みんなでなかよくいただきましょう!

