

令和元年10月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
1日 (火)	ソフト麺					小麦粉		食塩	766 (kcal) 3.5 (g)
	牛乳		牛乳						
	とり天	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 こしょう 酒	
	キャベツのごま酢あえ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	
2日 (水)	肉みそうどん汁	鶏肉 大豆 みそ		にんじん にはら	もやし ねぎ しょうが にんにく とうもろこし		ごま油	中華スープ オイスターソース トウバンジャン テンメン ジャン こしょう ガラスープ	
	麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	シュウマイ(3)	鶏肉 たちうお 鶏卵 大豆粉 ゼ ラチン			たまねぎ	小麦粉 砂糖	豚脂	食塩 しょうゆ	
3日 (木)	くらげともやしのサラダ	くらげ			もやし きゅうり にん にく		ごま油 ご ま	酢 しょうゆ 食塩 オイス ターソース	
	わかめとねぎのスープ	豚肉	わかめ	にんじん	しめじ ねぎ たまねぎ とうがん		ごま ごま 油	中華スープ しょうゆ 食 塩 こしょう	
	＜茨城国体献立＞麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
4日 (金)	さんまのかば焼き	さんま				でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	煮合い	油揚げ		にんじん	ごぼう れんこん しい たけ しらたき	三温糖	油	しょうゆ 食塩 酢	
	田舎汁	豆腐 油揚げ か つお節 みそ	かたくちい わし	にんじん	だいこん ごぼう しい たけ しめじ ねぎ こ んにやく	さといも	油		
	★いばラッキーブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖			
7日 (月)	＜ラグビーワールドカップ応援献立＞ 食パン チョコクリーム		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 水 あめ	マーガリン	食塩 ココア	
	牛乳		牛乳						
	白身魚のバジルチーズフライ	ほき	チーズ	バジル		パン粉 小麦粉	油	食塩	
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも	オリーブ油	食塩 こしょう	
8日 (火)	スコッチブロス(コンソメスープ)	鶏肉 ひよこ豆		にんじん ほう れん草	キャベツ たまねぎ レタ ス とうもろこし セロ リー マッシュルーム	麦		コンソメ 食塩 こしょう	
	★型ぬきチーズ		チーズ						
	麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
9日 (水)	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒	
	ツナわかめサラダ	まぐろ	わかめ		レモン キャベツ きゅ うり	砂糖	油 ごま油	食塩 酢 しょうゆ	
	根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ み そ かつお節	かたくちい わし	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも			
	＜秋の実り献立＞ さつまいもご飯 ごま塩					さつまいも 米 麦	ごま	食塩	
10日 (木)	牛乳		牛乳						
	さんまの塩焼き	さんま						食塩	
	しょうが和え	かつお節		にんじん	もやし きゅうり きく らげ しょうが			しょうゆ	
	つくばみらい市産野菜たっぷりみそ汁	豚肉 豆腐 油揚 げ みそ かつ お節	かたくちい わし	にんじん	だいこん ねぎ 白菜 ごぼう しめじ	さといも			
11日 (金)	★ぶどうのパパロア	豆乳 大豆粉			ぶどう	砂糖 水あめ	油		
	麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	はんぺんフライ パックソース	はんぺん 鶏卵	青のり			小麦粉 パン粉	油	ソース	
15日 (火)	しそひじき和え		ひじき 寒 天	ほうれん草 にん じん しその実	キャベツ	砂糖 水あめ キ ヌア	油	しょうゆ 食塩	
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ か つお節	かたくちい わし	にんじん	キャベツ たまねぎ だ いこん もやし ねぎ				
	＜目の愛護デー献立＞麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
15日 (火)	鮭の香草焼き	鮭		トマト パセリ	たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま	食塩 こしょう	
	ブロッコリーとツナのサラダ フレンチドレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ		油	食塩 フレンチドレッシン グ	
	かぼちゃのスープ	豚肉		かぼちゃ にん じん	キャベツ マッシュルー ム たまねぎ しめじ			ブイオン 食塩 こしょう	
	★ブルーベリークレープ	豆乳			ブルーベリー レモン	水あめ 砂糖 で ん粉 米粉	油		
15日 (火)	麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	肉団子(3)	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖	豚脂 油	食塩 しょうゆ 酢 ケ チャップ	
	塩昆布漬		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま 油	食塩 しょうゆ	
15日 (火)	さつまい	油揚げ 豚肉 み そ かつお節	かたくちい わし	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さつまいも	油	酒	
	★茨城県産栗ムース	ゼラチン 豆乳				砂糖 水あめ でん粉	栗		
	そばの塩こうじカレー焼き	そば						こうじ みりん カレー粉 食塩	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング				ごぼう きゅうり とう もろこし	砂糖	ごま	酢 しょうゆ ごまドレ ッシング	
15日 (火)	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ か つお節	かたくちい わし	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも			

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
16日 (水)	<豊小学校リクエスト献立>麦ご飯					米 麦		756 3.1	
	牛乳		牛乳						
	焼き餃子(3)	豚肉 鶏肉 大豆 粉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でん粉 もち米粉 砂糖	豚脂 油 ご ま油		食塩 酒 オイスターソー ス しょうゆ
	中華サラダ 中華ドレッシング	鶏肉	わかめ 寒 天	ほうれん草	もやし たまねぎ				中華ドレッシング 食塩
17日 (木)	キムチスープ	豚肉 みそ かつ お節	かたくちい わし	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ だい こん えのきたけ 白菜 しょう が りんご にんにく	砂糖	ごま油	食塩 しょうゆ 唐辛子	
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	
	牛乳		牛乳						
	スラッピージョー	豚肉 大豆 鶏レ バー		にんじん ピー マン	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖	バター 油	ケチャップ ソース 食塩 こしょう	
18日 (金)	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 きゅうり と うもろこし			コールスロードレッシン グ	
	アルファベットスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ 枝 豆	マカロニ	油	酒 コンソメ 食塩 しょう ゆ こしょう	
	<皇室の食事献立> 麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
21日 (月)	ほっけの塩焼き	ほっけ						食塩	
	ひじきと大豆の煮物	油揚げ かつお節 鶏肉 さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	わかめとたまねぎのみそ汁	厚揚げ みそ か つお節	わかめ かた くちいわし	にんじん	たまねぎ だいこん も やし ねぎ				
	★お祝いいちごムース	豆乳			いちご	砂糖 水あめ			
23日 (水)	麦ご飯					米 麦		853 2.4	
	牛乳		牛乳						
	キャベツメンチカツ パックソース	鶏肉 鶏卵	乳	にんじん トマ ト	キャベツ	パン粉 小麦粉 で ん粉 砂糖	油 豚脂		ソース 食塩 しょうゆ
	りっちゃんサラダ ミニトマト(1こ)	ハム かつお節	こんぶ	にんじん 小松 菜	キャベツ きゅうり と うもろこし	砂糖	油 ごま		食塩 しょうゆ 酢
24日 (木)	かきたま汁	鶏肉 かつお節 鶏卵		にんじん 小松 菜	たけのこ もやし たま ねぎ	でん粉		しょうゆ 食塩	
	<板橋小学校リクエスト献立> 麦ご飯					米 麦		969 4.3	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油		酒 しょうゆ みりん
春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり きく らげ とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
25日 (金)	ワンタンスープ	なると		にんじん にら	もやし ねぎ	ワンタン	ごま ごま 油	食塩 こしょう しょうゆ 中華スープ	
	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃチーズコロッケ	鶏卵	チーズ	かぼちゃ		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	食塩 しょうゆ	
28日 (月)	根菜のデミグラスソース煮	豚肉 大豆 白い んげん豆		にんじん パセリ	れんこん	さつまいも	油	デミグラスソース ケチャッ プ 食塩 こしょう ワイン	
	レタスのスープ	鶏肉		小松菜 にんじ ん	レタス マッシュルーム たまねぎ			コンソメ 食塩 こしょう	
	麦ご飯					米 麦		842 2.7	
	牛乳		牛乳						
豚そぼろ	豚肉 鶏レバー おから 大豆 み そ			しょうが にんにく れ んこん たけのこ こんに ゃく	砂糖	油	酒 しょうゆ テンメン ジャン トウバンジャン みりん 食塩 こしょう		
豆とツナのサラダ パンパンジードレッシング	大豆 まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり た まねぎ 枝豆		油	食塩 パンパンジードレッ シング		
29日 (火)	えび団子スープ	えび 豚肉 たら		にんじん さや えんどう	しいたけ たまねぎ も やし	でん粉 砂糖	豚脂	酒 ブイオン 食塩 こしょ う しょうゆ	
	<谷井田小学校リクエスト献立> 麦ご飯					米 麦		945 2.8	
	牛乳		牛乳						
	春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ も やし たけのこ	春雨 砂糖 小麦 粉 でん粉 水あ め	油 豚脂		しょうゆ 食塩 こしょう
フルーツポンチ				パイナップル みかん 黄桃 レモン りんご	砂糖 粉あめ				
30日 (水)	チキンカレー	鶏肉		トマト にんじ ん	しょうが にんにく た まねぎ 枝豆 りんご	じゃがいも 小麦 粉	油	カレールー ブイオン 食 塩 ソース	
	麦ご飯					米 麦		814 2.3	
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			砂糖			コーヒー 食塩
	鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭 みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ				マヨネーズ風ドレッシン グ みりん
野菜炒め	豚肉 かまぼこ		にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ も やし		油	食塩 こしょう しょうゆ		
31日 (木)	豆腐とほうれん草のスープ	豆腐		ほうれん草 に んじん	しいたけ ねぎ もや し キャベツ			中華スープ しょうゆ こ しょう 食塩	
	麦ご飯					米 麦		878 3.1	
	牛乳		牛乳						
	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			でん粉 砂糖	油		食塩 酢
ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり	水あめ 砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酢 みりん 食塩		
<ハロウィン献立>麦ご飯	ポークハヤシ	豚肉 大豆		にんじん トマ ト	にんにく たまねぎ し めじ 枝豆	じゃがいも	油	ハヤシルウ デミグラスソー ス ケチャップ コンソメ 食 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃ型ハンバーグ和風ソース	鶏肉 豚肉		かぼちゃ	だいこん たまねぎ にん にく しょうが	砂糖 でん粉	豚脂	しょうゆ オイスターソース 食塩	
	野菜サラダ たまねぎドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり と うもろこし たまねぎ			たまねぎドレッシング	
★かぼちゃクリームもち	豚肉 油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	かぼちゃ にん じん	だいこん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ					
	いんげん豆 豆乳		かぼちゃ		砂糖 上新粉 もち 米 水あめ でん粉	油	食塩		

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。 ★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)  
 ※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。  
 ※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 キャベツ だいこん ねぎ トマト とうがん