11月の市制施行２０周年記念献立
～市民が選ぶ！好きな給食 No. 1～

献立：わかめご飯、牛乳、鶏肉のレモン煮、のり酢あえ、けんちん汁、クレープ

Ａブロック：11月10日（火）　Ｂブロック：11月26日（木）

11月のテーマは「市民が選ぶ！好きな給食」です。
5月に行ったアンケートで、つくばみらい市民が選ぶ好きな給食の第1位が決まりました！1位になったのは、なんと！今も給食に出ている人気メニューたちでした。昔も今も、みんなに愛される味ですね！

つくばみらい市民が選んだ好きな給食第１位から３位までを紹介！

20th Anniversary つくばみらし市

1
- わかめご飯
- 牛乳
- 鶏肉のレモン煮
- のり酢あえ
- けんちん汁

2
- きなこ揚げパン
- 牛乳
- マカロニサラダ
- ミネストローネ
- 型抜きチーズ

3
- ソフト麺
- 牛乳
- ちくわの磯辺揚げ
- 海藻サラダ
- カレー南蛮汁

しみんがえらぶ！すきなきゅうしょく ナンバー・ワン

デザートは
1位　クレープ
2位　豆乳プリンタルト
3位　ワインゼリー
だぞう♡



今、給食を食べている皆さんも、つくばみらいの学校を卒業した先輩たちも、大好きな味！

世代を超えて愛される大人気メニュー、「鶏肉のレモン煮」の作り方が、分かりやすい動画で紹介されています。 ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね！

市YouTube

給食の思い出エピソードを紹介

友達と話しながら食べる給食はとても美味しいです。笑ったりしてとても楽しいです。

いつもおいしい給食ありがとうございます！！
できるだけ残さず、毎日完食したいと思います。

ぼくは鶏肉のレモン煮が大好きです。お母さんに頼んで作ってもらいました。それくらい大好きです。

～給食クイズ～

第１問　給食センターでは毎日どのくらいの給食を作っている？
①約4,700人分　②約5,700人分　③約6,700人分

第２問　つくばみらい市の給食センターは、いくつある？
①１つ　②２つ　③３つ

第３問　給食で鶏肉のレモン煮をつくるために、レモンはどれくらい使う？
①約40個　②約80個　③約100個

第１問②約5,700人分、第２問①１つ、第３問③約100個

令和8年11月　こんだて予定表（A幼稚園・小学校）

つくばみらい市立学校給食センター

日（曜日）	こんだてめい	おもなざいりょう						ちょうみりょうほか	えいようかえんじじどうエネルギー（kcal）しょくえんそうとうりょう（g）
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをととえる		おもにエネルギーになる			
		〈1群〉さかな にく たまご まめ・まめせいひん	〈2群〉ぎゅうにゅう こざかな かいそう	〈3群〉りょくおうしょくやさい	〈4群〉そのたのやさい きのこ くだもの	〈5群〉こくるい いもるい さとう	〈6群〉しゅじつ ゆし		
2日（月）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			461 1.6 613 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ほっけいそべフライ	ほっけ	あおのり			パンこ　こむぎこ こめこ	あぶら	こしょう　しょくえん	
	ひじきのごもくに	とりにく　かつおぶし	ひじき	にんじん	こんにゃく　えだまめ	さんおんとう	あぶら　ごま	さけ　しょうゆ　みりん	
	だいこんとほうれんそうのみそしる	あぶらあげ　かつおぶし みそ	かたくちいわし	ほうれんそう	だいこん　しめじ　しいたけ たまねぎ				
4日（水）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			475 1.5 603 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグわふうきのこソース	とりにく　ぶたにく だいず			たまねぎ　しょうが にんにく　えのきたけ ほししいたけ　しめじ	でんぷん　さとう じゃがいも さんおんとう	とんし　あぶら	ケチャップ　しょくえん しょうゆ　さけ　みりん	
	はなやさいのサラダ コーンクリーミードレッシング	ひよこまめ まぐろあぶらづけ		ブロッコリー　にんじん	カリフラワー　とうもろこし えだまめ			コーンクリーミードレッシング	
	じゃがいもとわかめのみそしる	なまあげ　みそ かつおぶし	わかめ かたくちいわし	みずな	たまねぎ	じゃがいも			
5日（木）	**―かみかみこんだて―** きんめまいごはん					こめ　むぎ			495 1.6 664 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく			しょうが	でんぷん　さとう	あぶら　ごま	さけ　しょうゆ	
	かいそうとたこのサラダ	たこ	わかめ　くきわかめ こんぶ　すぎのり つのまた しらすぼし		キャベツ　きゅうり とうもろこし　にんにく	みずあめ　さとう	あぶら ごまあぶら	しょくえん　す　しょうゆ	
	かみかみみそしる	とりにく　あぶらあげ みそ　かつおぶし	かたくちいわし	みずな　にんじん	だいこん　きりぼしだいこん えのきたけ　ねぎ		あぶら		
6日（金）	フォカッチャ					こむぎこ　さとう	マーガリン オリーブオイル	しょくえん	482 1.4 612 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみざかなフリッター （よう→1、しょう・しょく→2）	たら	あおさ			こむぎこ　でんぷん さとう　こめこ	あぶら	しょくえん	
	フルーツミックスゼリー				みかん　もも　パインアップル アロエ　りんご	さとう			
	ミネストローネ	ベーコン　とりにく		にんじん　トマト	にんにく　セロリ　たまねぎ キャベツ	マカロニ　さとう	あぶら	ケチャップ　コンソメ しょくえん　こしょう バジル　ローレル	
9日（月）	ちゅうかめん					こむぎこ		しょくえん	503 1.9 631 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅうまい（よう） （よう→2、しょく→3）	ぶたにく			たまねぎ　しょうが	パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ みずあめ		しょくえん	
	にくまん（しょう）	ぶたにく　だいず			たまねぎ　たけのこ しょうが　にんにく しいたけ	こむぎこ　さとう でんぷん　パンこ	とんし ごまあぶら ぎゅうし	しょうゆ　しょくえん オイスターソース　さけ	
	バンバンジーサラダ バンバンジードレッシング	とりささみみずに	わかめ		きゅうり　もやし とうもろこし		ごまあぶら ごま	バンバンジードレッシング	
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく　かまぼこ いか　えび		にんじん　チンゲンサイ	しょうが　キャベツ たまねぎ　きくらげ		あぶら	しょうゆ　しょくえん こしょう　とんこつスープ	



みらいりんぞう㊗

11がつのテーマ
しみんがえらぶ！
すきなきゅうしょくナンバーワン

しせいしこう20しゅうねんきねんこんだては、こどもたちにきゅうしょくをつうじて
たのしみながら、つくばみらいしについてまなんでもらえるよう、まいつき しのれきしや
とくさんひんなどのテーマにそったこんだてをきかくし、とくべつかんのあるきゅうしょくを
ていきょうします。

10日（火）	**―しせいしこう20しゅうねん きねんこんだて―** わかめごはん		わかめ			こめ　むぎ		しょくえん	575 1.8 742 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん　さとう	あぶら	しょくえん　さけ　しょうゆ みりん	
	のりずあえ	まぐろあぶらづけ	のり	ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう		しょうゆ　す	
	けんちんじる	とりにく　とうふ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく　だいこん　ねぎ ごぼう　しいたけ	さといも	あぶら	さけ　しょうゆ　しょくえん	
	★いちごクレープ	とうにゅう　だいず			いちご　レモン	さとう　こめこ みずあめ　でんぷん	あぶら	しょうゆ	
11日（水）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			498 1.5 618 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのしおこうじカレーやき	さば				さとう		しおこうじ　みりん　カレーこ	
	だいこんのそぼろに	ぶたにく　かつおぶし		にんじん	だいこん　しょうが　ねぎ えだまめ	さんおんとう でんぷん	あぶら	しょうゆ　みりん	
	なめことじゃがいものみそしる	とうふ　みそ かつおぶし	わかめ かたくちいわし		なめこ　たまねぎ	じゃがいも			
	★ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
12日（木）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			570 1.6 766 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンバジルフライ	とりにく				こむぎこ　パンこ	あぶら	しょくえん　ワイン　バジル	
	ブロッコリーとツナのサラダ たまねぎドレッシング	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー あかピーマン	とうもろこし			たまねぎドレッシング	
	ポークカレー	ぶたにく　とりレバー だいず		にんじん　トマト	しょうが　にんにく たまねぎ　りんご　パパイア レーズン	じゃがいも　さとう こむぎこ	あぶら	カレールウ　こしょう　ソース しょくえん　ローレル	
16日（月）	**―いばらきをたべようこんだて―** ソフトめん	**11がつ15にち から 21にち は「いばらきをたべようウィーク」**				こむぎこ		しょくえん	513 1.8 615 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきいも					さつまいも			
	れんこんサラダ ごまドレッシング	とりささみみずに		みずな	れんこん　きゅうり キャベツ	さとう		す　しょくえん ごまドレッシング	
	にくみそスープ	とりにく　みそ		にんじん　チンゲンサイ にら	しょうが　にんにく　もやし ねぎ　きくらげ		あぶら ごまあぶら	さけ　ちゅうかスープ オイスターソース　しょうゆ トウバンジャン　こしょう テンメンジャン　がらスープ	



日（曜日）	こんだてめい	おもなざいりょう おもにからだのそしきをつくる 〈1群〉さかな にく たまご まめ・まめせいひん	おもにからだのそしきをつくる 〈2群〉ぎゅうにゅう こざかな かいそう	おもにからだのちょうしをととえる 〈3群〉りょくおうしょくやさい	おもにからだのちょうしをととえる 〈4群〉そのたのやさい きのこ くだもの	おもにエネルギーになる 〈5群〉こくるい いもるい さとう	おもにエネルギーになる 〈6群〉しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか	えいようか えんじ じどう エネルギー(kcal) しょくえんそう とうりょう(g)
17日（火）	**―いばらきをたべようこんだて―** きんめまいごはん					こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ビビンバのぐ（ぶたそぼろ）	ぶたにく だいず みそ			しょうが にんにく たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ みりん	
	ビビンバのぐ（ナムル）			にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す	516 1.7 626 1.8
	たまごいりちゅうかスープ	とりにく とうふ けいらん		チンゲンサイ にら	しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	でんぷん	あぶら	さけ がらスープ しょくえん こしょう しょうゆ	
	★チーズ（よう）		チーズ						
	★ブルーベリーヨーグルト（しょう）		ヨーグルト		ブルーベリー	さとう			
18日（水）	**―いばらきをたべようこんだて―** きんめまいごはん					こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	コロッケ パックソース				たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	あぶら	しょくえん ソース	541 1.7 664 2.0
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま	す しょうゆ ごまドレッシング	
	だいこんとこまつなのみそしる	なまあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな	だいこん たまねぎ しいたけ しめじ				
19日（木）	**―いばらきをたべようこんだて―** きんめまいごはん					こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ますのもみじやき	ます みそ		にんじん				たまごふしようマヨネーズ こしょう	481 1.4 620 1.9
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ す しょくえん	
	とうにゅういりさつまじる	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	だいこん しめじ ねぎ	さつまいも		さけ	
20日（金）	**―いばらきをたべようこんだて―** **―いばらきおいしおこんだて―** きんめまいごはん	**まいつき 20にち は「いばらき おいしおデイ」**				こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのねぎしおやき	とりにく			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごまあぶら	さけ しょくえん しょうゆ こしょう	442 1.4 590 1.8
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく はくさい だいこん ねぎ	さといも	あぶら		
24日（火）	**―わしょくのひこんだて―** きんめまいごはん	**11がつ24にち は「わしょくのひ」**				こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あかうおのひしおあげ	あかうお			しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ ぎょしょう さけ	464 1.3 590 1.7
	にくどうふ	ぎゅうにく とうふ		みずな	はくさい しらたき えのきたけ ねぎ	さんおんとう	あぶら	しょうゆ さけ	
	いばらきけんさんやさいのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな にんじん	だいこん キャベツ ねぎ しいたけ しめじ ごぼう				
25日（水）	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんご （よう→1、しょう→2、しょく→3）	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ でんぷん みずあめ さとう	とんし あぶら	しょくえん しょうゆ す ケチャップ	419 1.2 591 1.7
	キャベツとコーンのサラダ わふうドレッシング	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			わふうドレッシング	
	にらとじゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にら	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		さけ	
26日（木）	こめパン		だっしふんにゅう			こめこ さとう こむぎ	マーガリン	しょくえん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく		ピーマン あかピーマン にんじん トマト	たまねぎ きピーマン	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しょくえん こしょう ソース バジル ナツメグ チリパウダー コンソメ	571 1.7 706 2.2
	グリーンサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー みずな	キャベツ きゅうり パパイア			イタリアンドレッシング	
	こんさいシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ミルクカルシウム	にんじん	れんこん ねぎ しめじ マッシュルーム	さつまいも こむぎこ	あぶら バター	しょくえん コンソメ こしょう	
27日（金）	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう	あぶら とんし こめこ	しょうゆ しょくえん	518 1.1 692 1.5
	あんにんフルーツ		ぎゅうにゅう れんにゅう		みかん もも パインアップル	みずあめ さとう でんぷん		あんにんパウダー しょくえん	
	みそキムチスープ	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし		にんじん にら	しょうが はくさい ねぎ だいこん えのきたけ たまねぎ りんご にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら	しょくえん しょうゆ とうがらし ちゅうかスープ	
30日（月）	**―いなちゅうがっこう リクエストこんだて―** きんめまいごはん					こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきぎょうざ （よう→1、しょう→2、しょく→3）	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ みずあめ さとう でんぷん もちごめこ	とんし あぶら ごまあぶら	オイスターソース さけ しょくえん しょうゆ	401 1.1 566 1.6
	りっちゃんのサラダ	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	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す しょくえん	
	アルファベットスープ	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ	マカロニ	あぶら	さけ コンソメ がらスープ しょうゆ しょくえん こしょう ローレル	

※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、ぎゅうにゅう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出ください。

―今月のつくばみらい市産―　キャベツ　白菜　ねぎ　大根　小松菜　ほうれん草　にんにく　しょうが　しいたけ　米　みそ