

献立明細表について

①配合表の欄に「月」がある食品

添付されている「食品配合表」に使用している材料が詳しく書かれていますので、ご確認ください。

②配合表の欄に「年」がある食品

年度の始めに配布した「年間使用食品配合表」に、使用している材料が詳しく書かれていますので、ご確認ください。
また、使用する頻度の多い「しょうゆ・みそ・油・ごま油・オリーブ油」に関しては「年」を付けませんので、ご確認の際は年間使用食品配合表をご覧ください。

③除去食の欄に「除去」とある食品

該当の食品を除去し、調理したものを専用容器に入れて提供します。

④除去食の欄に「提供なし」とある食品

該当の食品は提供はありません。

⑤その他

貝類、藻類、オキアミ、しらすは「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

月曜日				月曜日				月曜日				10月1日				木曜日				10月2日				金曜日			
												つくば米粉パン つくば市産ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 大豆とブロッコリーのサラダ かぶのコンソメスープ				ごはん 牛乳 豆腐ステーキ肉みそかけ 水菜のごまサラダ 里芋と鶏団子ののっぺい汁											
食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食
												つくば米粉パン		年	提供なし	ごはん											
												つくば市産ブルーベリージャム				牛乳									提供なし		
												つくばブルーベリーのジャム		月	提供なし	豆腐ステーキ肉みそかけ											
												牛乳			提供なし	豆腐ステーキ		月									
												鶏肉のハニーマスタードソース				ぶたひきにく											
												鶏もも切身				大豆のミンチ		年									
												合成清酒				たまねぎ											
												はちみつ				しょうが											
												粒マスタード		月		ごま油											
												しょうゆ				赤みそ											
												精製塩				しょうゆ											
												こしょう				みりん											
												大豆油				砂糖											
												大豆とブロッコリーのサラダ				でんぷん											
												ブロッコリー				水菜のごまサラダ											
												きゅうり				キャベツ											
												ツナ油漬け		年		水菜											
												大豆				にんじん											
												フレンチ白ドレッシング		年		チキンフレーク水煮		年									
												かぶのコンソメスープ				ごまクリームドレッシング(ボトル)		年									
												ウインナースライス		年		しろいりごま											
												にんじん				里芋と鶏団子ののっぺい汁											
												かぶ				さといも											
												たまねぎ				ミニミートボール		月									
												じゃがいも				にんじん											
												パセリ				小松菜											
												オリーブオイル				ねぎ											
												白ワイン				精製塩											
												コンソメ		年		しょうゆ											
												精製塩				合成清酒											
												こしょう				かつおだしパック											
																昆布だし											

献立明細表

Aブロック

つくばすこやか給食センター一豊里

10月5日				月曜日				10月6日				火曜日				10月7日				水曜日				10月8日				木曜日				10月9日				金曜日						
ごはん 牛乳 さわらの紅葉焼き 大豆とひじきの煮物 豚汁								けんちんうどん（ソフトめん＋スープ） 牛乳 きなこ揚げパン ブロッコリーとコーンのサラダ								ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げブラックソースかけ つぼ漬けあえ 豆腐の中華スープ								ごはん 牛乳 みそだれ鶏つくね れんこんきんぴら ひらたけのすまし汁								コッペパン チョコクリーム 牛乳 白身魚フライ ソースがけ チョップドサラダ ミネストローネ										
食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食	食品名		小分量	配合表	除去食													
ごはん					けんちんうどん					ごはん					ごはん					ごはん					コッペパン					年				提供なし								
					ソフトめん					年																																
牛乳					にんじん					牛乳					提供なし					牛乳					提供なし					チョコクリーム					月				提供なし			
					だいこん																				チョコクリーム					月				提供なし								
さわらの紅葉焼き					ごぼう					鶏肉の唐揚げブラックソースかけ					みそだれ鶏つくね																											
さわら切身					さといも					鶏もも切身					鶏つくね					月					牛乳										提供なし							
合成清酒					ねぎ					しょうが					大豆油																											
にんじん					小松菜					合成清酒					赤みそ										白身魚フライ ソースがけ																	
ノンエッグマヨネーズ					年					ミニ絹厚揚げ					年					みりん					白身魚フライ					月												
精製塩					大豆油					でんぶん					砂糖										大豆油																	
こしょう					しょうゆ					大豆油					しょうゆ					中濃ソース					年																	
					精製塩					黒酢					合成清酒					年					ケチャップ					年												
大豆とひじきの煮物					合成清酒					しょうゆ					ブチドリップ					年					砂糖																	
ひじき					かつおだしバック					赤ワイン										れんこんきんぴら					でんぶん																	
ちくわスライス					年					砂糖										豚もも小間肉					チョコップドサラダ																	
にんじん					牛乳					提供なし					でんぶん					れんこん					ブロッコリー																	
さやいんげん																				にんじん					にんじん																	
大豆					きなこ揚げパン										つぼ漬けあえ					しらたき					枝豆																	
大豆油					ミニコッペパン					月				提供なし					しょうゆ																							
砂糖					大豆油					提供なし					もやし					しろいりごま					とうもろこし																	
しょうゆ					グラニュー糖					提供なし					小松菜					しょうゆ					ミックスピーンズ					年												
みりん					精製塩					提供なし					にんじん					砂糖					サウザンアイランドドレッシング					年												
					きな粉					提供なし										みりん																						
豚汁					ブロッコリーとコーンのサラダ					豆腐の中華スープ					かつおだしバック					ミネストローネ																						
豚もも小間肉										豆腐					年					ごま油					鶏むね小間肉																	
豆腐					年					星型スライスなると					年										たまねぎ																	
にんじん					カリフラワー					にんじん										ひらたけのすまし汁					にんじん																	
だいこん					とうもろこし					たけのこ										ひらたけ					キャベツ																	
こんにゃく					ツナ油漬け					えのきたけ										ねぎ					ハート型米粉マカロニ					年												
ごぼう					たまねぎドレッシング(ボトル)					年					ほうれんそう					にんじん					トマト																	
ねぎ										塩ラーメンスープの素					月					豆腐					年					トマトソース濃縮タイプ					月							
大豆油										こしょう										小松菜										砂糖												
白みそ										でんぶん										だいこん					コンソメ					年												
赤みそ										ごま油										精製塩					精製塩																	
かつおだしバック										精製塩										しょうゆ					こしょう																	
																				合成清酒																						
																				かつおだしバック																						
																				昆布だし																						

献立明細表

Aブロック

つくばすこやか給食センター豊里

10月12日				10月13日				10月14日				10月15日				10月16日			
月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
				ビタバン 牛乳 スパイシートマトチキン マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ				ごはん 牛乳 肉みそビビンバ ナムル トックスープ				麦ごはん のむヨーグルト（プレーン） 豚肉と卵のオイスター炒め 海藻サラダ ワンタンスープ				焼きそば 牛乳 いかメンチ さつまいもとれんこんのサラダ 蒸しパン（幼なし）			
食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食
				ビタバン				ごはん				麦ごはん				焼きそば			
				ビタバン		月	提供なし					ご飯				蒸し中華めん		年	
								牛乳			提供なし	麦				豚もも小間肉			
				牛乳			提供なし									にんじん			
								肉みそビビンバ				のむヨーグルト（プレーン）		月	提供なし	キャベツ			
				スパイシートマトチキン				ぶたひきにく								もやし			
				鶏もも切身（皮なし）				大豆のミンチ		年		豚肉と卵のオイスター炒め				たまねぎ			
				精製塩				合成清酒				豚もも小間肉				大豆油			
				カレー粉		年		しょうが				炒りたまご		月	除去	焼きそばソース		年	
				にんにく				にんにく				ミニ絹厚揚げ		年		オイスターソース		年	
				しょうが				大豆油				小松菜							
				トマトソース濃縮タイプ		月		しょうゆ				きくらげ				牛乳			提供なし
				ノンエッグマヨネーズ		年		砂糖				しょうゆ							
								みりん				しょうが				いかメンチ			
				マカロニサラダ				赤みそ				オイスターソース		年		イカメンチ		月	
				マカロニ				コチュジャン		年		しょうゆ				大豆油			
				大豆油				おろしりんご（加糖）				中華スープストック		年					
				チキンフレーク水煮		年						大豆油				さつまいもとれんこんのサラダ			
				きゅうり				ナムル				ブチドリップ		年		れんこん			
				にんじん				小松菜								さつまいも			
				キャベツ				もやし				海藻サラダ				とうもろこし			
				ノンエッグマヨネーズ（チューブ）		年		にんじん				海藻サラダミックス		月		枝豆			
								ぶなしめじ				キャベツ				コーンクリームドレッシング		年	
				かぼちゃのポタージュ				韓国ナムルドレッシング（ボトル）		年		きゅうり							
				かぼちゃ				トックスープ				とうもろこし				蒸しパン（幼なし）		月	提供なし
				たまねぎ								青じそドレッシング		年					
				にんじん				鶏もも小間肉											
				かぼちゃペースト				トック		月		ワンタンスープ							
				ミニミートボール		月		にんじん				ウエーブワンタン		月					
				シチューの素		年		チンゲンサイ				ミニミートボール		月					
				ベシヤメルソース		月	除去	干ししいたけ				ぶなしめじ							
				牛乳			除去	ねぎ				にんじん							
				豆乳				しょうが				にら							
				コンソメ		年		しょうゆ				たまねぎ							
				大豆油				中華スープストック		年		中華スープストック		年					
				精製塩				精製塩				しょうゆ							
				こしょう				こしょう				精製塩							
								ごま油				こしょう							
												ごま油							
														</					

令和 8 年 10 月分 献立明細表

Aブロック

つくばすこやか給食センター豊里

10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日			
鶏肉とブロッコリーのガーリックペンネ 牛乳 チキンナゲット コールスローサラダ ストロベリーパン				ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース コロコロ大学芋 つみれのみそ汁				ごはん 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 つくば市なかよしカレー マスカットゼリー				ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ほうれんそうのごま和え すいとん				麦ごはん 牛乳 にら饅頭 リャンバンサンスー 麻婆豆腐			
食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食
鶏肉とブロッコリーのガーリックペンネ				ごはん				ごはん				ごはん				麦ごはん			
ペンネマカロニ				牛乳			提供なし	アセロラジュース		月	提供なし	牛乳			提供なし	ご飯 麦			
鶏もも小間肉																			
たまねぎ				豆腐ハンバーグおろしソース				フライドポテト			月	いわしの梅煮 いわし梅煮			提供なし	牛乳			提供なし
マッシュルーム				Ca強化とうふハンバーグ															
にんにく				だいこん		月		大豆油								にら饅頭			
ブロッコリー				しょうゆ				精製塩				ほうれんそうのごま和え							月
ブロッコリーダイス				みりん				水菜のフレンチサラダ				ほうれんそう				大豆油			
大豆油				大豆油					れんこん				もやし						
にんにくしょうゆシーズニング		月		コロコロ大学芋				水菜				にんじん				リャンバンサンスー			
精製塩					さつまいも				キャベツ				ぶなしめじ					緑豆春雨	
こしょう				大豆油				にんじん				油揚げ		年		もやし			
しょうゆ				はちみつ				とうもろこし				白すりごま				にんじん			
牛乳			提供なし	砂糖				クリーミーフレンチオードレッシング (ボトル)		月		ごま和えの素		年		きゅうり			
				しょうゆ												細切りかまぼこ		年	
チキンナゲット												すいとん				中華ドレッシング(ボトル)		年	
チキンナゲット		月		穀物酢				つくば市なかよしカレー				すいとん		月					
大豆油				でんぶん				ごぼう				鶏もも小間肉				麻婆豆腐			
コールスローサラダ				黒いりごま				ぶなしめじ				にんじん				豆腐		年	
	キャベツ							たまねぎ				はくさい				ぶたひきにく			
きゅうり				つみれのみそ汁				にんじん				だいこん				大豆のミンチ		年	
にんじん				いわしのつみれ		月		揚げなす		月		干しいいたけ				しょうが			
とうもろこし				合成清酒				ほうれんそう				ねぎ				にんにく			
コールスードレッシング		年		だいこん				にんにく				しょうゆ				にんじん			
ストロベリーパン				にんじん				しょうが				かつおだしパック				たけのこ			
	ストロベリーロール		月	提供なし	ごぼう			白花豆ペースト				昆布だし				ねぎ			
				ねぎ				トマト				精製塩				干しいいたけ			
				かつおだしパック				アレルギーフリーカレーフレーク		年						大豆油			
				昆布だし				まろやかカレールウ		年						合成清酒			
				白みそ				VPSカレー粉		月						テンメンジャン		年	
				赤みそ				サラダ油								豆板醤		年	
																砂糖			
								マスカットゼリー								しょうゆ			
								マスカットゼリー		月						赤みそ			
																オイスターソース		年	
																でんぶん			
																ごま油			
																中華スープストック		年	

献立明細表

Aブロック

つくばすこやか給食センター豊里

10月26日				月曜日				10月27日				火曜日				10月28日				水曜日				10月29日				木曜日				10月30日				金曜日			
ごはん 牛乳 オムレツ イタリアンサラダ ハッシュドポーク				長崎血うどん（血うどん+血うどんの具） 牛乳 ポークしゅうまい もやしの中華サラダ 焼きプリンタルト				ごはん 牛乳 さんまのピリからごまソース りっちゃんサラダ さつまいものみそ汁				黒パン 牛乳 ケイジャンフライドチキン 秋野菜のバジルソテー アルファベットスープ				ごはん 牛乳 れんこんとエビの寄せ揚げ しそひじき和え 里芋のゆず味噌煮																							
食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食																				
ごはん				長崎血うどん				ごはん				黒パン		年	提供なし	ごはん																							
				血うどんの麺		月																																	
牛乳			提供なし	豚もも小間肉				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし																				
				星型スライスなると		年																																	
オムレツ				さつま揚げ		月		さんまのピリからごまソース				ケイジャンフライドチキン				れんこんとエビの寄せ揚げ																							
プレーンオムレツ		月	提供なし	にんじん				さんま開き				鶏むね切身				れんこんとエビのよせあげ		月																					
大豆油			提供なし	たまねぎ				でんぶん				しょうが				大豆油																							
				はくさい				大豆油				にんにく																											
イタリアンサラダ				小松菜				しょうゆ				合成清酒				しそひじき和え																							
ブロッコリー				干しいたけ				砂糖				ケイジャンシーズニング		月		小松菜																							
カリフラワー				きくらげ				合成清酒				ノンエッグマヨネーズ		年		キャベツ																							
とうもろこし				しょうが				おろししょうが				精製塩				にんじん																							
にんじん				大豆油				にんにく				でんぶん				しそひじき		月																					
イタリアンドレッシング		年		砂糖				しろいりごま				大豆油																											
				こしょう				豆板醤		年						里芋のゆず味噌煮																							
ハッシュドポーク				中華スープストック		年						秋野菜のバジルソテー				鶏むね小間肉																							
豚もも小間肉				オイスターソース		年		りっちゃんサラダ				ブロッコリー				さといも																							
じゃがいも				しょうゆ				キャベツ				かぼちゃ				にんじん																							
たまねぎ				でんぶん				にんじん				大豆油				こんにやく																							
にんじん				精製塩				きゅうり				マッシュルーム				たけのこ																							
ぶなしめじ				ごま油				とうもろこし				れんこん				おろししょうが																							
にんにく								ロースハム		年		にんにく				大豆油																							
大豆油				牛乳			提供なし	昆布				大豆油				白みそ																							
ハヤシフレーク		年						かつお節（糸削り）				バジルソース		月		砂糖																							
ケチャップ		年		ポークしゅうまい				和風ドレッシング		年		精製塩				みりん																							
中濃ソース		年		ポークしゅうまい		月						こしょう				ゆず皮																							
砂糖								さつまいものみそ汁																															
赤ワイン				もやしの中華サラダ				油揚げ		年		アルファベットスープ																											
				小松菜				さつまいも				アルファベットマカロニ																											
				もやし				だいこん				ウインナースライス		年																									
				にんじん				ごぼう				たまねぎ																											
				塩ドレッシング		年		ねぎ				にんじん																											
								白みそ				キャベツ																											
				焼きプリンタルト				赤みそ				とうもろこし																											
				焼プリンタルト		月	提供なし	かつおだしパック				コンソメ		年																									
												オリーブオイル																											
												精製塩																											
												こしょう																											