

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				火曜日				10月1日 水曜日				10月2日 木曜日				10月3日 金曜日			
								ミルクパン 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツとウィンナーのソテー 野菜スープ				ごはん のりふりかけ 牛乳 揚げしゅうまい 春雨ときくらげのサラダ 中華風コーンスープ				ごはん 牛乳 豆腐ステーキの甘酢あんかけ 茎わかめの炒め煮 豆乳味噌汁			
食品名	配合表	除去食		食品名	配合表	除去食		食品名	配合表	除去食		食品名	配合表	除去食		食品名	配合表	除去食	
								ミルクパン	年	提供なし		ごはん				ごはん			
								牛乳		提供なし		のりふりかけ				牛乳			提供なし
								かぼちゃコロッケ				ふりかけ	年			豆腐ステーキの甘酢あんかけ			
								かぼちゃコロッケ	月			牛乳		提供なし		豆腐ステーキ		月	
								大豆油								サラダ油			
								キャベツとウィンナーのソテー				揚げしゅうまい				たまねぎ			
								キャベツ		年		しゅうまい	月			清酒			
								ウィンナー輪切り				大豆油				サラダ油			
								とうもろこし				春雨ときくらげのサラダ				砂糖			
								にんじん				緑豆春雨				しょうゆ			
								サラダ油				きゅうり				穀物酢			
								ペペロンチーノソース	月			もやし				でんぶ			
								白ワイン				にんじん				茎わかめの炒め煮			
								野菜スープ				きくらげ				豚もも小間肉			
								ミートボール	月			デキンプレーク水煮	年			清酒			
								たまねぎ				中華ドレッシング	年			茎わかめ			
								にんじん				中華風コーンスープ				さつまいも		月	
								ほうれんそう				スモークベーコン		月		こんにゃく			
								じゃがいも				ごま油				にんじん			
								コンソメ	年			たまねぎ				サラダ油			
								しょうゆ				とうもろこし				砂糖			
								精製塩				チンゲンサイ				みりん			
								こしょう				豆腐	年			しょうゆ			
												干ししいたけ				豆乳味噌汁			
												コーンペースト				鶏むね小間肉			
												卵		除去		清酒			
												がらスープ	年			サラダ油			
												中華スープストック	年			さといも			
												精製塩				豆腐		年	
												こしょう				ごぼう			
												でんぶ				小松菜			
																ねぎ			
																白みそ			
																赤みそ			
																豆乳			
																かつお節			
																煮干し			

令和 7 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一豊里

10月6日				月曜日				10月7日				火曜日				10月8日				水曜日				10月9日				木曜日				10月10日				金曜日			
ごはん 牛乳 干草焼き 磯香和え 肉じゃが								ごはん 牛乳 鶏肉のみそ照り焼き 里芋の揚げ煮 お月見汁 お月見大福								コッペパン 飲むヨーグルト（ブルーベリー） 鮭のコーンマヨネーズ焼き かぼちゃのサラダ クラムチャウダー								麦ごはん 牛乳 肉みそビビンバ わかめナムル キムチスープ								きのこけんちんうどん（ソフトめん＋スープ） 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ							
食品名			配合表	除去食	食品名			配合表	除去食	食品名			配合表	除去食	食品名			配合表	除去食	食品名			配合表	除去食	食品名			配合表	除去食										
ごはん					ごはん					コッペパン				年	提供なし	麦ごはん					きのこけんちんうどん										年								
牛乳					牛乳					飲むヨーグルト（ブルーベリー）				月	提供なし	ご飯					鶏むね小間肉										年								
干草焼き					鶏肉のみそ照り焼き					鮭のコーンマヨネーズ焼き						牛乳					だいこん																		
					鶏もも切身					鮭切身						肉みそビビンバ					にんじん																		
磯香和え					清酒					精製塩						豚ひき肉					なめこ																		
小松菜					しょうが					清酒						大豆ミンチ					わかめ																		
にんじん					しょうゆ					こしょう						清酒				月	ねぎ																		
もやし					砂糖					コーンクリーム				月		しょうが					減塩しょうゆ										月								
ツナ油漬					白みそ					マヨネーズタイプ				年		にんにく					精製塩																		
焼のり					みりん					パセリフレーク						サラダ油					みりん																		
卓上しょうゆ					里芋の揚げ煮					かぼちゃのサラダ						しょうゆ					清酒																		
					さといも					かぼちゃ						砂糖					かつお節																		
肉じゃが					でんぶ					きゅうり						みりん					煮干し																		
豚もも小間肉					大豆油					たまねぎ						コチュジャン				年	牛乳										提供なし								
清酒					こんにゃく					シーザードレッシング				年		おろしりんご																							
サラダ油					にんじん					クラムチャウダー						わかめナムル					ちくわの磯辺揚げ										月								
じゃがいも					しょうが					スモークペーコン				月		きゅうり					青のり																		
にんじん					砂糖					じゃがいも						もやし					小麦粉																		
たまねぎ					しょうゆ					たまねぎ						にんじん					大豆油																		
しらたき					清酒					にんじん						わかめご飯の素				年	ごぼうサラダ																		
さやいんげん					みりん					あさり水煮						しろいりごま																							
三温糖					しろいりごま					白ワイン																													
しょうゆ					お月見汁					ほうれんそう						キムチスープ					ごぼう																		
みりん					だいこん					サラダ油						鶏むね小間肉					にんじん																		
					ごぼう					小麦粉						たまねぎ					きゅうり																		
					小松菜					バター					除去	豆腐					とうもろこし										年								
					豆腐				年	サラダ油						白菜刻みキムチ				年	ごまクリーミードレッシング																		
					干ししいたけ					牛乳					除去	きくらげ				月																			
					月見ちらしかまぼこ				月	精製塩						にら																							
					かつお節					こしょう						サラダ油																							
					だし昆布					生クリーム					除去	中華スープストック				年																			
					清酒					コンソメ				年		清酒																							
					しょうゆ											しょうゆ																							
					精製塩											精製塩																							
					お月見大福				月																														

令和 7 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13日 月曜日				10月14日 火曜日				10月15日 水曜日				10月16日 木曜日				10月17日 金曜日			
				ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ ひじきの煮物 野菜いっぱいすいとん汁				バターパン 牛乳 ハッシュドポーク 野菜フリッター フルーツ杏仁				ごはん 牛乳 ほっけのみりん焼き れんこんサラダ つくばの恵み豚汁				つくば米粉パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め カラフルサラダ かぶのコンソメスープ			
食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食
				ごはん				バターパン		年	提供なし	ごはん				つくば米粉パン		年	提供なし
				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし
				鶏肉の塩から揚げ				ハッシュドポーク				ほっけのみりん焼き		月		豚肉のケチャップ炒め			
				鶏もも切身				豚もも小間肉				ほっけのみりん干し				豚もも小間肉			
				ガーリックパウダー		月		赤ワイン				サラダ油				精製塩			
				清酒				じゃがいも								こしょう			
				精製塩				たまねぎ				れんこんサラダ				赤ワイン			
				でんぶん				にんじん				キャベツ				サラダ油			
				大豆油				ぶなしめじ				れんこん				たまねぎ			
				ひじきの煮物				にんにく				にんじん				セロリ			
				ひじき				サラダ油				小松菜				エリンギ			
				にんじん				ハヤシフレーク		年		ノンエッグマヨネーズ		年		ケチャップ		年	
				さつま揚げ		月		ケチャップ		年		つくばの恵み豚汁				ウスターソース		年	
				こんにゃく				中濃ソース				しょうが				砂糖			
				大豆				砂糖				豚もも小間肉				赤ワイン		年	
				さやいんげん				野菜フリッター				しょうが				カレー粉			
				サラダ油				枝豆とコーンのフリッター		月		サラダ油				カラフルサラダ			
				砂糖				大豆油				豆腐		年		オリーブドツナ		月	
				しょうゆ								さつまいも				ブロッコリー			
				清酒				フルーツ杏仁				ひらたけ				カリフラワー			
				みりん				パインアップル				ねぎ				赤パプリカ			
				野菜いっぱいすいとん汁				やわらか杏仁豆腐		月	除去	白みそ				とうもろこし			
				すいとん		月		ナタデココ		月		赤みそ				たまねぎドレッシング		年	
				はくさい								かつお節							
				ごぼう								煮干し				かぶのコンソメスープ			
				油揚げ		年										ウインナー輪切り		年	
				かぼちゃ												にんじん			
				干ししいたけ												かぶ			
				ねぎ												たまねぎ			
				しょうゆ												じゃがいも			
				精製塩												パセリフレーク			
				清酒												オリーブオイル			
				かつお節												白ワイン			
				煮干し												コンソメ		年	
																精製塩			
																こしょう			
																ローリエ			

令和 7 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20日				月曜日				10月21日				火曜日				10月22日				水曜日				10月23日				木曜日				10月24日				金曜日			
ごはん 牛乳 ソースとんカツ しそひじき和え 鶏肉団子汁								ごはん 牛乳 ショーロンポー オーシャンサラダ もやしスープ								黒パン 牛乳 バジルマヨチキン フライドニョッキ ミネストローネ								ごはん 牛乳 にしのゆず味噌煮 ささみの昆布和え 重								和風スパゲッティ 牛乳 パリツオーネ イタリアンサラダ 蒸しパン							
食品名			配合表	除去食	食品名			配合表	除去食	食品名			配合表	除去食	食品名			配合表	除去食	食品名			配合表	除去食	食品名			配合表	除去食										
ごはん								ごはん								黒パン								ごはん								和風スパゲッティ							
																年								提供なし								スバゲッティ							
牛乳								牛乳								牛乳								牛乳								鶏もも小間肉							
																								提供なし								干しいたけ							
ソースとんカツ								ショーロンポー								バジルマヨチキン								にしのゆず味噌煮								ぶなしめじ							
ローズポークトンカツ								月																月								たまねぎ							
大豆油																																にんじん							
中濃ソース								オーシャンサラダ								鶏むね切身								ささみの昆布和え								サラダ油							
ウスターソース								中華くらげ								白ワイン								もやし								白ワイン							
みりん								きゅうり								精製塩								小松菜								コンソメ							
								年								年								年								年							
しそひじき和え								とうもろこし								パジルソース								チキンフレーク水煮								にんにくしょうゆシーズニング							
ほうれんそう								オーシャンキング								マヨネーズタイプ								塩昆布								年							
キャベツ																																重							
にんじん																																にんじん							
しそひじき								もやしスープ								フライドニョッキ								こんにゃく								ごぼう							
								豆腐								ニョッキ								さといも								牛乳							
								鶏もも小間肉								大豆油								だいこん								パリツオーネ							
								鶏もも小間肉								精製塩								山菜ミックス								パリツオーネ							
鶏肉団子汁								清酒								こしょう								こうや豆腐								大豆油							
鶏だんご								たまねぎ								パセリフレーク								きくらげ															
ミニ絹厚揚げ								もやし																帆立水煮								イタリアンサラダ							
だいこん								きくらげ								ミネストローネ								たけのこ								ブロッコリー							
さといも								チンゲンサイ								ウインナー輪切り								さつま揚げ								カリフラワー							
干しいたけ								しょうが								たまねぎ								しょうが								赤パプリカ							
ねぎ								しょうゆ								にんじん								しょうゆ								オリーブドツナ							
精製塩								精製塩								キャベツ								みりん								イタリアンドレッシング							
しょうゆ								こしょう								星型きびパスタ								精製塩															
清酒								がらスープ								ダイストマト缶																							
かつお節								ごま油								トマトソース煮極タイプ																							
だし昆布								でんぶん								砂糖																蒸しパン							
																コンソメ								年								月							
																精製塩																							
																こしょう																							

令和 7 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27日 月曜日				10月28日 火曜日				10月29日 水曜日				10月30日 木曜日				10月31日 金曜日			
ごはん 牛乳 さばの塩焼き りっちゃんサラダ さつまいも汁				ごはん ぶどうジュース つくば市なかよしカレー フライドポテト 花野菜サラダ みかんゼリー				ごはん 牛乳 夜のハンバーグ 海藻サラダ 味噌にんにくちゃんこ				麦ごはん 牛乳 味噌田楽 たくあん和え 兵助の肉豆腐				胚芽ロールパン 牛乳 スパイシーチキン ツナ豆サラダ にんじんとかぼちゃのスープ			
食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食
ごはん				ごはん				ごはん				麦ごはん				胚芽ロールパン		月	提供なし
牛乳			提供なし	ぶどうジュース				牛乳			提供なし	ご飯				牛乳			提供なし
さばの塩焼き				ぶどうジュース		月		夜のハンバーグ				麦				スパイシーチキン			
まさば文化干し		月		つくば市なかよしカレー				とうふハンバーグ		月		牛乳			提供なし	鶏むね切身			
サラダ油				かぼちゃ				バター			除去	味噌田楽				ベベロンチーノシーズニング		月	
りっちゃんサラダ				れんこん				ケチャップ		年		こんにゃく				清酒			
キャベツ				たまねぎ				ウスターソース		年		赤みそ				でんぶん			
にんじん				にんじん				砂糖				砂糖				コーンスターチ			
きゅうり				ほうれんそう				しょうゆ				清酒				精製塩			
とうもろこし				ぶなしめじ				海藻サラダ				でんぶん				大豆油			
ローズハム		月		にんにく				海藻ミックス		年		たくあん和え				ツナ豆サラダ			
昆布				しょうが				もやし				たくあん		年		オリーブツナ		月	
かつお節系削り				白いんげん豆ペースト				きゅうり				もやし				大豆			
和風ドレッシング		年		アレルギーフリーカレーフレーク		年		ツナ油漬		月		きゅうり				枝豆			
				まろやかカレーパウ		年		塩ドレッシング		年		かつお節系削り				じゃがいも			
さつまいも汁				カレー粉		月										たまねぎ			
ミニ絹厚揚げ		年		サラダ油				味噌にんにくちゃんこ				兵助の肉豆腐				サウザンアイランドドレッシング		年	
さつまいも								鶏だんご		月		豚ひき肉							
だいこん				フライドポテト		月		はくさい				大豆ミンチ		月		にんじんとかぼちゃのスープ			
小松菜				大豆油				にんじん				しょうが				たまねぎ			
ねぎ				精製塩				だいこん				しらたき				かぼちゃ			
白みそ								ねぎ				焼き豆腐		月		にんじん			
赤みそ				花野菜サラダ				えのきたけ				にんじん				にんじんペースト			
煮干し				カリフラワー				ほうれんそう				はくさい				かぼちゃペースト			
かつお節				ブロッコリー				精製塩				にら				サラダ油			
				きゅうり				清酒				干ししいたけ				シチューの素		年	
				にんじん				にんにくしょうゆシーズニング		月		ねぎ				豆乳			
				とうもろこし				赤みそ				サラダ油				コンソメ		年	
				クリームチーズドレッシング		月		かつお・まぐろ節だし				砂糖				ローリエ			
								煮干し				にんにくしょうゆシーズニング		月		精製塩			
				みかんゼリー								しょうゆ				こしょう			
				国産みかんゼリー		月						みりん				パセリフレーク			
												清酒							