

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 キャベツとウインナーのソテー 野菜スープ			ごはん 牛乳 干草焼き 磯香和え 肉じゃが			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
							ミルクパン	年	提供なし	ごはん			きのこけんちんうどん		
							牛乳		提供なし	牛乳		提供なし	ソフトめん	年	
							かぼちゃコロッケ			干草焼き	月	提供なし	鶏むね小間肉		年
							かぼちゃコロッケ	月					油揚げ		
							大豆油			磯香和え			だいこん		
							キャベツとウインナーのソテー			小松菜			にんじん		
							キャベツ			にんじん			ぶなしめじ		
							ウインナー輪切り	年		もやし			なめこ		
							とうもろこし			ツナ油漬	月		わかめ		
							にんじん			焼のり			ねぎ		
							サラダ油			卓上しょうゆ			減塩しょうゆ	月	
							ペペロンチーノソースニング	月					精製塩		
							白ワイン			肉じゃが			みりん		
							野菜スープ			豚もも小間肉			清酒		
							ミートボール	月		清酒			煮干し		
							たまねぎ			サラダ油			牛乳		提供なし
							にんじん			じゃがいも			ちくわの磯辺揚げ		
							ほうれんそう			にんじん			焼きちくわ	月	
							じゃがいも			たまねぎ			膏のり		
							コンソメ	年		しらたき			小麦粉		
							しょうゆ			さやいんげん			大豆油		
							精製塩			三温糖			ごぼうサラダ		
							こしょう			しょうゆ			ごぼう		
										みりん			にんじん		
												きゅうり			
												とうもろこし			
												ごまクレーマードレッシング	年		

令和 7 年 10 月分 献立明細表

Bブロック

つくばすこやか給食センター豊里

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 鶏肉のみそ照り焼き 里芋の揚げ煮 お月見汁 お月見大福								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								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								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								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															
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								麦ごはん								ごはん								コッペパン															
牛乳								のりふりかけ								ご飯								牛乳								飲むヨーグルト（ブルーベリー）															
鶏肉のみそ照り焼き								ふりかけ								麦								豆腐ステーキの甘酢あんかけ								鮭のコーンマヨネーズ焼き															
鶏もも切身								牛乳								牛乳								豆腐ステーキ								鮭切身															
清酒								揚げしゅうまい								肉みそビビンバ								サラダ油								精製塩															
しょうが								しゅうまい								豚ひき肉								たまねぎ								清酒															
しょうゆ								大豆油								大豆ミンチ								清酒								こしょう															
砂糖								春雨ときくらげのサラダ								しょうが								しょうゆ								コーンクリーム															
白みそ								緑豆春雨								にんにく								砂糖								マヨネーズタイプ															
みりん								きゅうり								サラダ油								しょうゆ								パセリフレーク															
里芋の揚げ煮								もやし								しょうゆ								でんぶん								サラダ油															
さといも								にんじん								砂糖								茎わかめの炒め煮								かぼちゃのサラダ															
でんぶん								きくらげ								みりん								豚もも小間肉								かぼちゃ															
大豆油								チキンフレーク水煮								赤みそ								清酒								きゅうり															
こんにゃく								中華ドレッシング								コチュジャン								茎わかめ								たまねぎ															
にんじん																おろしりんご								さつま揚げ								シーザードレッシング															
枝豆								中華風コーンスープ								わかめナムル								こんにゃく								クラムチャウダー															
しょうが								スモークベーコン								きゅうり								にんじん								スモークベーコン															
砂糖								ごま油								もやし								サラダ油								じゃがいも															
しょうゆ								たまねぎ								にんじん								砂糖								たまねぎ															
清酒								とうもろこし								わかめご飯の素								みりん								にんじん															
みりん								チンゲンサイ								しろいりごま								しょうゆ								あさり水煮															
しろいりごま								豆腐																								白ワイン															
お月見汁								干ししいたけ								キムチスープ								豆乳味噌汁								ほうれんそう															
だいこん								コーンペースト								鶏むね小間肉								鶏むね小間肉								サラダ油															
ごぼう								卵								たまねぎ								清酒								小麦粉															
小松菜								がらスープ								豆腐								サラダ油								バター															
豆腐								中華スープストック								白菜刻みキムチ								さといも								サラダ油															
干ししいたけ								精製塩								きくらげ								豆腐								牛乳															
月見ちらしかまぼこ								こしょう								にら								ごぼう								精製塩															
かつお節								でんぶん								サラダ油								小松菜								こしょう															
だし昆布																中華スープストック								ねぎ								生クリーム															
清酒																清酒								白みそ								コンソメ															
しょうゆ																しょうゆ								赤みそ																							
精製塩																精製塩								豆乳																							
お月見大福																								かつお節																							
																								煮干し																							

令和 7 年 10 月分 献立明細表

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

令和 7 年 10 月分 献立明細表

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

7

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